مدرب الكرة الطائرة

دكتـــور

زكي محمد محمد حسن

أستاذ الكرة الطائرة – قسم الألعاب

كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير

جامعة الإسكندرية

١٩٩٧

دار المعارف

رقم الايداع	٩٥/٨٤١٤
الترقيم الدولى	ISBN 977 - 02 - 5040 - 6

الناشر : دار المعارف ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة - جمهورية مصر العربية
٤٢ شارع سعد زغلول - الاسكندرية - ت: ٤٨٠٧٧٣٨

إلى روح أبي الطاهرة..
إلى من أستظل بظلها وأخطو خطواتي بدعائها ..
إلى أمي
الى من دفعتني دائما للنجاح .. زوجتي
الى ابني بلال ..وتوأمي أسماء وشيماء

بسم الله الرحمن الرحيم

وَقُل رَّبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَل لِّي مِن لَّدُنكَ سُلْطَانًا نَّصِيرًا

صدق الله العظيم

سورة الاسراء ا لايه رقم (٨٠)

مقدمه

تميزت الحقبه الأخيره من هذا القرن بدفع علمى فى شتى مجالات الحياه، والتربيه الرياضيه أحد هذه المجالات التى تأثرت بهذا الدفع العلمى، وقد تمثل هذا الدفع العلمى فى المسيره العلميه أيضا فى العديد من المؤلفات العلميه الرياضيه التى تذخر بها المكتبه الرياضيه الأن.

وتعتبر الكره الطائره أحد الالعاب الجماعيه المثيره التى تميزت بطبيعه خاصه عن سائر العاب الكرات الأخرى، وذلك من حيث طريقه الاداء وكذا كيفيه احتساب النقاط، وأيضا عدم ارتباطها بزمن معين، فقد أصبحت هذه اللعبه أثناء ممارستها تتسم بالديناميكيه التى ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثاره خاصه أثناء ممارسه متطلبات اللعبه، فنحن نلاحظ ان هناك تباين فى الايقاع الحركى لها وينجلى ذلك من خلال التشكيلات الحركيه والهجوم السريع والدفاع الفدائى، وأيضا من خلال القدره على التحكم فى المهارات الشخصيه والاتقان للمهارات الفنيه.

وقد تطلب ذلك وجود الشخصيه التربويه التى تستطيع ان تخرج هذا العمل وتديره بكفاءه عاليه إذا ما اوكل اليها هذه الوظيفه... الا وهى شخصيه المدرب، فهو الشخص الوحيد المسئول مسئوليه كامله عن الفريق والعمل على دعم روح اللعب الجماعى السليم، وذلك من خلال تطبيقه لفنون اللعبه ومهاراتها كما انه ايضا الشخص الذى يستطيع ان يحسم كثيرا من المواقف الفنيه التى تتعلق بالفريق، فهو شخصيه فريده تمارس سلطانها بطريقه لاتسمح اطلاقا بأى اخلال بين صفوف فريقه، كما انه الشخصيه العلميه والعمليه التى عليها أن تظهر جمال الأداء مع الاثاره عند تدريب الفريق.

••• •••

ولقد كان المدرب الى وقت غير بعيد وربما الى الان هو أحد اللاعبين القدامى الذين أعتزلو اللعبه أو ابتعدوا عنها لظروف طارئه، وقد أوكل اليه تدريب احدى هذه الفرق، وفى الميدان الفعلى وأثناء ممارسه التدريب الواقعى

تجد ان طريقه واسلوب هذا الشخص فى الملاعب يختلف عن اسلوبه زميله المدرب الأخر، وذلك لاختلاف الاساليب التى تعلمها كل منهم على أيدى مدربين مختلفين، حتى فى حاله اعطائه لمجموعه من التعليمات والارشادات فهى فى العاده مجموعه من التعليمات والارشادات التقليديه التى اكتسبها دون معرفه حقيقتها. صحيح ان البعض القليل من هؤلاء قد يكون مؤهلا عن طريق اتحاد اللعبه، الا اننى ارى لزاماً على نحو بلدى وابنائى المدربين والمدرسين وزملائى العاملين فى مجال الكره الطائره أن أضع بين أيديهم هذا المؤلف ليعينهم فى حياتهم العمليه محاولا بذلك التطوير والتغيير من أجل رفع شأن لعبه الكره الطائره وفى هذا الكتاب حاولت ان أضع المعلومات المستنبطه من اراء العلماء والمتخصصين البارزين فى مجال تدريب الكره الطائره وذلك فى موجز سهل الفهم، مع محاوله التركيز والاستنتاج لبعض الامور الغامضه فى هذا المجال الصعب، كمالا يفوتنى ان اتقدم بنصيحه أوجهها الى كل مدرب يقرأ مؤلفى هذا... مدرب الكره الطائره الاوهى أنه ليس مطلوب منك أن تحفظ او تستوعب هذه المعلومات عن ظهر قلب أو ترددها على مسمع ومرئ الاخرين، ولكن المهم هو كيف تستغل هذه المعلومات فى عملك، لخلق فريق متكامل.

ولايسعنى فى ختام هذا التقديم الا ان اتوجه بالشكر إلى دار المعارف المؤسسة العريقة التى منحتنى فرصة نشر كتابى هذا واشيد بكل من عاون فى اخراج هذا الكتاب فى هذا الثوب المتميز واخص بالذكر، الاستاذ/عصمت على عمر وكيل اداره النشر الجامعى، ولئن كنا عاجزون عن شكر الجميع فعند الله خير الجزاء.

راجيا من العلى القدير ان يكون كتابى هذا قد حقق الهدف الموضوع من أجله

والله ولى التوفيق

الاسكندريه فى (سبتمبر) ١٩٩٦

دكتور

زكى محمد محمد حسن

••• •••

فهرس الكتاب

صفحة

صفحة

صفحة

الفصل السابع
جهاز التدريب

الفصل الثامن
اجتماعات الجهاز الفني

الفصل التاسع
رئيس الفريق

الفصل العاشر
ادارة المباريات

صفحة

صفحة

الفصل الثالث عشر
تكوين الفريق

الفصل الرابع عشر
مراقبة وادارة المباريات

الفصل الخامس عشر
قصة كفاح

الفصل السادس عشر
المدرب والانتقاء الرياضي

صفحة

الفصل السابع عشر
مدرب الكرة الطائرة والتسجيل

الفصل الثامن عشر
المدرب والطب الرياضي والتغذية

الفصل الأول

التدريب الرياضي

- التـدريب والتـدريب الرياضى
- المـــدرب الريـاضـــى
- صـــفــات المدرب الرياضى

– الصفـات الشخصـية
– الصفـات المهنـية
– الصفـات الصحية
– الصفات الاجتماعيه
– الصفات الفنيه
– المدرب وسلوكه مع اللاعبين

التدريب والتدريب الرياضى :

أصبح الوصول إلى المستويات العالية بالمجال الأوليمبى والعالمى من المتطلبات المميزة للعصر الحاضر. ولقد صارت مزاولة النشاط الرياضى وخاصة فى المجتمعات المتقدمة التى تقتصر فيها على ما يبذله الفرد من مجهود حركى، ويزداد فيها الصراع والتنافس كضرورة من ضروريات الحياة الحديثة للتنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية.

ويعتبر التقدم بالمستويات العالية من أهم أهداف النشاط الرياضى، ويدل التفوق الرياضى على الرقى الفكرى والعلمى للمجتمع، ذلك لان التفوق الرياضى هو محصلة التدريب القائم على العلم والتجربة لأفراد يتمتعون باللياقة البدنية والنفسية. ويمتازون عن غيرهم بكثير من الصفات التى توصلهم إلى أعلى المستويات والانجاز البطولى والأمثل.

ولقد أصبح التدريب بصوره المتعددة عملية لها دورها فى المجتمعات المعاصرة، فصار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل أصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول **والشعوب ويعد الايمان به كأحد الأسس الهامة لرفع مستوى الاداء وزيادة الكفاية الانتاجية. ومضاعفة الخدمات لجميع الأفراد فى مختلف القطاعات بالمجتمع على اختلاف مستوياتهم** والانجاز الهام والمتطلبات الكافيه بها، وذلك طبقاً للتطور العلمى والتكنولوجى. والتدريب أمر تلقائى يتواصل داخلنا، فالفرد يبدأ منذ ولادته للتكيف مع البيئة التى يعيش فيها. وبهذا يكون التدريب عمليه مستمرة طوال حياة الفرد وفقاً لاحتياجاته كفرد، واحتياجاته كأحد أعضاء المجتمع، ويسعى التدريب إلى إحداث تغييرات فى أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لنفسه والعوامل المحددة لسلوكه. ويهدف بذلك إلى تكيف الفرد للظروف المحيطة به. وإلى تحقيق توازن الفرد للظروف الدائمة التغيير. ومن هذا يعتبر التدريب وسيله وليس غاية فى حد ذاته.

بغرض اعطاء الفرصه الكاملة للأفراد لتأدية مايكلفون به من أعمال، وذلك بأعلى مستوى من الكفاءة، حيث ذلك يعمل على تنمية قدرات الفرد الوظيفية وإمكان استخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالى للمجتمع المحيط به.

ويشير ريه *Reh* «١٩٧٨» أنه عن طريق التدريب تتحسن كل من الصحة والكفاءة الوظيفية وأيضاً التمتع بالحياة حتى سن متأخرة من العمر.

ولذا فالتدريب دوره الحيوي فى العمل على تكيف الفرد مع البيئه التى يعيش فيها، وساعدته على استغلال استعداداته إلى أقصى درجة ممكنه لتطوير قدراته مما يؤدى إلى الوصول به إلى مستويات من الانجاز، وذلك بتنمية النواحى البدنية والنفسية للفرد إلى أقصى درجات إمكاناته وقدراته وعليه فقد خصصت الدول المتقدمة جانبا من ميزانيتها فى مختلف القطاعات للتدريب وعملياته وأنشطته وجوانبه المتعددة. ومراحل تنفيذية فى إطار خطط دقيقه تبعاً لما تمليه السياسة الخاصة به وعلى مستوى الدول المسايره التطور والتنمية السليمة.

ولقد عرف الكثير من العلماء والمتخصصين فى مجالات التربية وعلم النفس (التدريب) كل من وجهة نظره، وتبعاً المجال التطبيق فيه. فمثلاً كان التدريب فى رأى أحمد بشاره «١٩٧٨» **«هو عبارة عن تجهيز الفرد للعمل المثمر والاقتصاد بأعلى مستوى الخدمه المطلوبة»**

بينما كان فى رأى محمد مرعى «١٩٧٣» **«هو عملية تعديل إيجابى ذات اتجاهات خاصة متناوله سلوك الفرد من الناحية المهنية أو الوظيفية، وهدفه اكساب المعارف والخبرات التى يحتاج إليها الإنسان وتحصيل المعلومات التى تنقصه والاتجاهات الصالحه للعمل وللسلوك والانماط السلوكية والمهارات الملائمة والعادات اللازمة من أجل رفع مستوى كفايته فى الاداء»**

بينما يعرف أحمد زكى صالح «١٩٧٦» «بان التدريب: هو مجموعة من المهارات التى تساعد فى أداء عمل وظيفى معين»

ويتفق أحمد راجح «١٩٧٨» وعلى عبد الوهاب «١٩٧٥» على ان التدريب: هو تلك العملية المنظمة المستمرة التى تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار من آراء لأنها لاداء عملى معين أو بلوغ هدف محدد.

بينما يعرف عصام عبد الخالق «١٩٧٩» التدريب بصورته العامة فى «الاعداد المنظم المخطط لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات الضرورية لانجاز عمله ولزيادة الكفاية الانتاجية للمجتمع.

التدريب الرياضى :

يمثل التدريب الرياضى أحد صور التدريب المتعددة، ولقد أصبح هذا الشكل من أشكال التدريب له أهمية نظراً لما يحتله التنافس الرياضى من مكانه مرموقة بين مختلف دول العالم.

ويساهم التدريب الرياضى بدور فعال خاصة، عندما تتلاقى متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع. فيساعد فى عمليات التكيف الشخصى للفرد كعضو فى المجتمع.

ان التدريب الرياضى قد اكتسب أهمية كبيرة فى عصرنا الحديث من أجل المحافظة على مستوى القدرات والصحة للفرد، ولهذا فالتدريب يعكس فائدته على الفرد والمجتمع حيث يمنح الفرد فرصاً فى التطوير البدنى وتنمية العوامل التى تساعد على رفع مستوى الكفاءة الوظيفية.

يؤكد هذه الحقيقة «ريه» (١٩٧٨) حيث يعتبر التدريب الرياضى من أكثر الطرق الملائمة لتحسين القدرة الوظيفية العضويه ككل وأحسن تطبيق لاحتياجات القدرة الوظيفية خلال مسار الحياه.

ويؤدى التدريب الرياضى إلى تحسين الحاله الصحية للفرد لما يستلزم من إجراءات ورعاية طبية واكتساب العادات السليمة التى تؤدى إلى تحسين الحالة الصحية للفرد كما يستلزم التعاون المثمر بين المدرب والطبيب الرياضى، واللاعب نفسه، بجانب ماتفرضه عملية التدريب على اللاعب من تنسيق لطريقة حياته وتغذيته. يوميا حتى تتلائم مع المجهود العالى للتدريب وبصورة تسهم فى رفع المستوى الرياضى للاعب إلى أقصى درجة.

كما يسهم التدريب الرياضى فى تحكم اللاعب فى تعبيراته الانفعالية وتشكيل مختلف روائعه وميوله وحاجاته والارتقاء بها. بصورة تستهدف أساساً خدمة المجتمع. وذلك عن طريق الدور الإيجابى العام الذى تسهم به المستويات الرياضية العالية فى هذا المجال، علاوى (١٩٧٨) وكذلك تطوير سمات اللاعب الشخصيه خلال عمليات التدريب والمباريات مثل المثابرة والثقة بالنفس والجرأة والطموح والاصرار على النصر وغير ذلك من السمات الايجابية.

ومن هذا المنطلق يعمل التدريب الرياضى على اكتساب الفرد القدرات البدنية وعلى

تطبيق الاداء الحركى وتعديل ميول الفرد وسماته النفسية كقاعده أساسية تساعد على تحسين كفايته الإنتاجية فى حياته العامة، حتى يتسنى له تأدية اليوميه بكفاءة مع الاقتصاد فى بذل الجهد والوقت

تعريف التدريب الرياضى :

تعددت التعاريف الخاصة بالتدريب الرياضى واختلفت فيما بينها بإختلاف الأنظمة والقيم والفلسفات التى ينتمى إليها المجتمع والتى تحدد اتجاهات عملية التدريب فى الاعتبار. فى ان هناك هدفا عاماً يحدد مسار عملية التدريب وذلك من خلال تحقيق زياده كفاءة اللاعب للوصول به إلى أعلى المستويات فى النشاط الرياضى الممارس، عن طريق رفع مستوى إمكاناته وقدراته وتطوير الاستفادة من استعداداته.

وفى ضوء الهدف العام السابق المشار إليه تعددت تعاريف التدريب الرياضى فقد أشار هارا «١٩٧٥» بان التدريب الرياضى فى مفهوم موجز هو:

«عبارة عن صوره لإعداد الرياضى للوصول إلى المستويات الرياضية العالية»

وفى هذا المفهوم الواسع أوضح. احتواء التدريب على التربية السياسية وتقويم المنافسات والنواحى الخططية النظرية ومراعاة ومتابعة حياته اليومية المناسبة مع رعاية صحية للرياضى.

كما يعرف ما تقيف «١٩٦٦» التدريب الرياضى بأنه :

الإعداد البدنى والمهارى والخططى والعقلى والنفسى والتربوى للرياضه بمساعدة التمرينات البدنيه وذلك من خلال حمل التدريب.

كما عرف هارا «١٩٧٥» التدريب الرياضى بأنه:

عملية منظمة للتربية البدنية الشاملة التى تخضع العملية وخاصة التربويه التى بهدف الوصول بالرياضى إلى المستوى العالمى.

كما يذكر ريه Reh ١٩٧٨عن التدريب بأنه :

عملية نظامية بدنيه مخططه لزيادة القدرة الوظيفية للكائن الحى فهو عملية تربوية ويشمل على عناصر تربوية والتعليم الذاتى، وذلك بالاضافة إلى تنمية الصفات الأساسية والمرونة والتحمل والرشاقة والمهاراة لتطوير وتكامل شخصية الفرد.

وبينما يعرف محمد حسن علاوى «١٩٧٧» التدريب الرياضى بأنه :

تلك العملية التربوية التى تخضع للأسس والمبادىء العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

وفى حين عرف عصام عبد الخالق (١٩٧٩) التدريب الرياضى بأنه :

العملية الكلية المخططة المبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية، بهدف الوصول باللاعب إلى مستوى ممكن فى أنماط االنشاط الرياضى الممارس من خلال التنظيم الصحيح لجعل التدريب عن طريق التمرينات البدنية وذلك لتنمية قدرات اللاعب البدنية وتطوير مهاراته الحركية وإمكاناته الخططية والفكرية كذلك لزيادة الدوافع النفسية وتطور سماته الشخصية.

ويجمل المؤلف السابق هذا المعنى فى إيجاز فى التعريف التالى للتدريب حيث يقول عنه:

بأنه العملية التربوية المنظمة التى تعمل على التوازن ما بين متطلبات النشاط الرياضى الممارس وإمكانات اللاعب البدنية والنفسية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

ويعرف سليمان على حسن التدريب بأنه :

الممارسة التطبيقية للنشاط الحركى فى نظام تكرارى، الهدف الارتقاء بمستوى قدرات الفرد لتحقيق إنجاز أفضل.

وعليه يمكن أن نجمل التعريف التالى وجهات النظر السابقة فالتدريب الرياضى هو:

العملية التربوية التى تهتم فى اعداد الفرد الرياضى بدنياً ومهارياً وفسيولوجيا من خلال الممارسة التطبيقية للنشاط الحركى الموضوع على أسس علمية سليمه بما يضمنه لنا الوصول بالفرد الرياضى إلى أعلى مراتب البطولة.

كما يجب أن نوضح حقيقة هامة وهى، أنه لابد وأن يرتبط النشاط الحركى الممارس الذى يقوم به الفرد بالهدف ارتباطاً وثيقاً من حيث المنهجية والبرمجة وبذلك كان أول أعتبار للتدريب الرياضى، هو أنه :

عملية بدنية. بنائية حركية تختلف من فرد لآخر ومن مطالبه لأخرى، ولكنها تتفق جميعاً من حيث الجوهر الذى يلعب فيه الهدف والأسلوب الدور الاساسى وتعتمد فى ذلك على قواعد نفسية وفسيفولوجية.

وبعد أن تعرضنا لمفهوم التدريب بعامه والتدريب الرياضى بخاصه وكذا التعاريف المختلفة للتدريب الرياضى من وجهة نظر العلماء والمتخصصين فى المجال الرياضى،كان من الواجب علينا ان نلقى الضوء على الشخصية الفريده التى يقع على عاتقها القيام بمهمة التدريب، الا وهو المدرب الرياضى

المدرب الرياضى :

يمثل المدرب الرياضى العامل الأساسى والهام فى عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب، يمثل أحد المشاكل الرئيسية التى تقابل اللاعبين والمسئولين ومديرى الأندية المختلفة، فالمدربين غالبية وبكثرة ولكن من يصلح، هذه هى المشكلة.

وقد تتعثر بعض الأندية الرياضية لتحقيق أى النوعية الصالحة من المدربين، حيث آثار المدرب الكفء تستمر طيلة أجيال عدة ويستمر فعالاً يسجل خدمات للاعبين لايتصورها هو نفسه وهذه الخدمات قد تتعدي حدود ناديه بل حدود الدولة وذلك فى حالة قيام مثل هذا المدرب الكفء بتدرب فرق أحد المنتخبات القومية.

أن إرتباط اللاعب بمدربه وإلمامه بعاداته الفكرية أمر لايقدره إلا من خاض هذا الميدان، كذا محاولة اللاعب تقليد مدربه فى بعض النواحى الشخصية مثل طريقة الكلام وكذا المظهر وطريقة الادلاء بالأحاديث لا هو من الأمور التى يمكن ملاحظاتها، وفى الآونة الأخيرة نرى أن بعض اللاعبين يتعمد تقليد مدربهم فى الأحاديث

ولما كان اللاعب فى الفريق فى مرحلة الإعداد والنمو المهارى فقد يكون أثر شخصية المدرب ذا فاعلية فى مستوي أداء اللاعب، واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها أثر عظيم فى خلق اتجاهات إيجابية نحو مدربه.

فالمدرب من وجهة نظر بعض المتخصصين ما هو الا معلم وفى بعض مواقف الاداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، كما يشير آخرون إلا أن المدرب الرياضى يعتبر كأى قائدا متفرغ لهذا التدريب الرياضى، فمهمته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسياً

ومهارياً فنياً للوصول بهم إلي أعلي مستويات البطولة، فهو أولاً وأخيراً يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبي والنشاط التدريبي.

فهو الحلقة الأخيرة فى تنفيذ البرامج التدريبية وتطبيقها وينبغى أن تتوافر فيه السمات الشخصية لا تتوافر فى غيره من الأفراد العاديين، وعليه يجب على المدرب ان يعد إعداد خاصا حتى تتوافر فيه الكفاءة التخصصية فى مجال لعبته والقدرة التدريبية التى يكتسبها من خلال الالمام بالمعارف والمعلومات النظرية والعملية فى مجال تخصصه.

فالمدرب الجيد لا يصنع بالصدفة. بل يجب ان تكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجبات الجسم الإنسانى، ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وحاجات لاعبيه. وان يكون متبصراً بكيفيه استخدامه الجيد لمعلوماته الشخصية فى مجال لعبته، ولذا فإن لشخصية المدرب وسلوكه أكبر الأثر فى تكون اللاعب.

ومن هنا لزم ان يعرف المدرب مدي تأثيره فى لاعبيه، وان عمله لا يقتصر على توصيل معلوماته وخبراته للاعبين بل يرتبط بكثير من الالتزامات الآخرى. فهو مربى قبل ان يكون معلم فهو المسئول الأول والأخير بحكم موقعه عن إعداد جيل من الأفراد يؤمن بمستقبله يتمتع بقدر كافى من ولائه لمجتمعه وطنه.

وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهى ان مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص، فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهنى وجسمانى كبير، لذلك فإن لشخصية المدرب وسلوكه أبلغ الأثر فى تكوين اللاعب — فهذه الشخصية التى نعتبرها فريدة لا يقتصر عملها على توصيل المعارف والمعلومات بل يمتد الأمر إلى أبعد من ذلك لتسجل مجموعة من الواجبات المختلفة والمسئوليات الضخمة التى يجب ان يتحملها.

ان مهنة التدريب تتطلب من المدرب ان يكون متغيرا فى معاملاته وسلوكه مع لاعبيه، وعليه ان يتغير دائما ليتوافق مع شخصيات اللاعبين المختلفة، استحالة ان يجد اثنان لاعبان متشابهان هذا والا تشابهت بصمات الأصابع، ان طبيعة الإنسان طبيعة معقده، وما يتحكم ويؤثر فيها ويتأثر بها شخصية أكثر تعقيدا، فهو لا يستطيع ان يفسر وباستمرار للاعبين أسلوب سلوكهم وتصرفاتهم وعلاقاتهم مع بعضهم البعض أو مع الجمهور أو خصومهم

ولكنه يعمل فى صمت شديد لتغيير وتوجيه هذه السلوكيات لتصبح مميزة للشخصية الرياضية.

صفـــات المـدرب الريـاضى

أولاً : الصفات الشخصية :

١ – ان يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطنى مخلص لوطنه

٢ – يعرف دور الرياضة فى المجتمع

٣ – شخصية إنسانية متميزة يتطلع إليه اللاعبين

٤ – ان يتسم بالشخصية المتزنة، المقبولة شكلاً وموضوعاً، متعقلاً فى تصرفاته ليحوز احترام الجميع.

٥ – لديه اتجاهات إيجابية وحماس شخصى

٦ – ان يتميز بالضبط والإتزان الإنفعالى قادراً على ضبط نفسه أمام لاعبيه بتقبل المناقشة بصدر رحب بعيداً عن الإنفعال والتعصب

٧ – تشع منه روح التفاؤل واثقاً من نفسه ومن تصرفاته

٨ – لديه القدرة على بث الحماس وخلق الدافعية فى لاعبيه

٩ – يتميز بالنضج الاجتماعى مع قدرته على تحمل المسئولية ولديه الرغبة فى ان يكون قائداً ناجحاً

١٠ – له فلسفة متميزة فى الحياة بصور عامة وفى عملية التدريب بصورة خاصة

١١ – ان يكون مقتنعاً بعمله كمدرب محباً له ولكل من يعمل معه مقدر الدورة، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل

١٢ – شجاعا له القدرة على تحمل المسئولية والثقة بالنفس، حيوى وهام فى عمليات التطور الخاصة بسلوك وتصرفات لاعبيه.

١٣ – ان يتميز بمستوى عال من حيث دثامه الخلق ومستوى عال من الفهم والذكاء والقدرة على الابتكار

١٤ – ان يكون متمتعاً بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوى عليه من إمكانية الربط والتحليل وحل المشكلات

١٥ – ان يكون قائداً محبوبا لا رئيساً متسلطاً، عادلا فى معاملة لاعبيه حازماً بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد ومعلم تربوى.

١٦ – ان يكون لماحاً قادر على سرعة الفهم والإدراك لكل المواقف التى تمر به.

١٧ – ان يكون قادراً على تقييم خبراته التدريبية باستمرار.

١٨ – شخصيته محترمة بين زملائه المدربين وكذا جهازه الإدارى، يحترم القوانين ويراعى آداب اللعب والمنافسة.

١٩ – ان يكون شخصيته منظمة فى جميع تصرفاته سواء فى حياته العامة أو الخاصة.

٢٠ – ان يكون شخصاً عادلا بين جميع لاعبيه يعاملهم المعاملة الطيبة.

٢١ – ان يكون شخصا يجمع بين سلوكين متناقضين القسوة والتسامح.

٢٢ – ان يكون شخصا مستعد أن يضحى بوقعه الخاص وأسرته أحيانا.

٢٣ – ان يكون شخصا غير ماديا لا تهمه المادة، وإذا تأكد فيجب ان يكون بالقدر المعقول فى حدود المجتمع الذى يعمل فيه

٢٤ – ان يكون شخصية صبورة مثابرة فى جمع المعلومات

٢٥ – مؤمنا بعدم تعجل نتائج الغد، وأن هذه النتائج لا تأتى من فراغ بل بالكد والجهد والكفاح

٢٦ – ان يتمتع بشخصية حازمه فى جميع قرارته، ديكتاتوريا فى كل ما يقوله من تعليمات تصبح قانون

٢٧ – ان تكون له القدرة فى إصدار الأوامر التى يجب ان تكون واجبة النفاذ بطاعة عمياء.

٢٨ – له القدرة ان يتفاهم مع لاعبيه فى مرحلة تدريب المستويات العالية.

٢٩ – شخص أنيق يتطور ويساير أحدث الموضات والابتكارات الخاصة بالملابس الرياضية والمظهر العام أمام لاعبيه أولا وجمهوره ثانيا.

٣٠ – ان يكون شخصية متواضعة عند النصر مبتسماً عند الهزيمة.

ثانياً : صفات المدرب المهنية :

١ – ان يكون مارس اللعبة على مستوى البطولة

٢ – يجب على المدرب ان يتمتع بقدر عال من التأهيل المهنى فى مجال التدريب فكلما زاد تأهيل المدرب مهنياً كلما زاد انتاجه من حيث الرقى بمستوى لاعبيه

٣ – لديه القدرة والاستعداد على الاطلاع الدائم فى مجال الكرة الطائرة وكذا فى المجالات الأخرى التى ترتبط بتخصصه

٤ – ان يكون عمل كمساعد مدرب لأحد المدربين المرموقين فى مجال تخصصه فى المراحل السنية المختلفة أو الفترة كافية تسمح له باكتساب خبرات عريضة فى مجال التدريب

٥ – لديه القدرة على الإطلاع على أحدث المعلومات والأساليب فى مجال تدريب الكرة الطائرة.

٦ – اشترك فى دراسات علمية مرتبطة بمجال الكرة الطائرة.
«فسيولوجى الرياضى – علم التدريب، الاصابه ... العلاج والوقاية ... الخ».

٧ – اشترك فى دراسات مرتبطة بالمبادىء العامة للتدريب

٨ – عضو نشط فى رابطة المدربين أو اتحاد لعبته

٩ – مطلع على المجالات الدورية التخصصية المرتبطة بالتدريب الرياضى عامة وكرة الطائرة خاصة.

ثالثاً : الصفات الصحية :

١ – ان يكون متمتعاً بالصحة الجسمية ويدل مظهره على النشاط.

٢ – ان يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية العامة بصورة تمكنه من أداء الحركات والنماذج أثناء التدريب وكذا أثناء المباريات الحبية بين لاعبيه.

٣ – ان يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة فى بداية الموسم

٤ – أن يبتعد عن التدخين وتناول المشروبات الكحولية خاصة فيما يتعلق بالتدخين أمام لاعبيه

٥ – ان يحافظ على وزنه فهذا أحد المؤثرات الهامة للياقة البدنية العامة

٦ – ان يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة

٧ – ان يكون شخصا ممارساً لأى نشاط رياضى مخالف لنوع الرياضية التى يقوم بتدريبها، للراحة الذهنية من عناء التدريب

٨ – ان يكون نموذجا فى اتباع البرامج الغذائية والصحية كى يستطيع القيام بمهام عمله

٩ – يحتذى به جميع اللاعبين ويرون فيه مثلهم الصحى الفريد.

رابعاً : الصفات الاجتماعية :

١ – ان يكون شخصا له القدرة على الكتمان والمحافظة على أسرار لاعبيه الخاصة كذلك إداريه ومساعديه

٢ – ان يكون شخصية ملمة باتجاهات وقيم ظروف المجتمع عامه والمجتمع الرياضى خاصة.

٣ – ان يكون متمتعا بحب اللاعبين الذين يقوم بتدريبهم

٤ – ان يكون شخصا لديه القدرة على العطاء بغير حدود

٥ – ان يحاول ان يكون مثل أعلى يحتذى به اللاعبين فى تصرفاته العامة والخاصة.

٦ – ان يكون شخصية تمتع بالحزم والجدية فى العمل والمرح والسرور خارج أوقات العمل

٧ – يحاول ان يكون ذو مكانة اجتماعية متميزة فى المجتمع عامة والمجتمع الرياضى خاصة

خامساً : الصفات الفنية :

١ – ان يكن لديه القدرة على التنظيم والإدارة الفنية

٢ – ان يكون لديه القدرة على تحديد الأولويات

٣ – ان يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف

٤ – ان يكون ملماً بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة فى مجال الكرة الطائرة

٥ – ان يكون شخصا لديه القدرة على الابداع فى اخراج وحداته التدريبية

٦ – ان يكون لديه القدرة على التحليل

٧ – ان يكون على دراية تامة بأحدث التطورات فى فنون ومجال تدريب الكرة الطائرة

٨ – يفضل ان يكون ملماً بأحد اللغات الأجنبية التى تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع والتحدث بها.

سادساً : المدرب سلوكه مع لاعبيه :

١– لديه سلوك ثابت بالنسبة للمواقف المختلفة .

٢– لديه القدرة على الارتفاع بمستوى علاقاته مع أفراد الفريق.

٣– يعلن لاعبيه بالقواعد واللوائح الخاصة باستخدام الأدوات الرياضية.

٤– يراعى الفروق الفردية بين اللاعبين.

٥- يعمل كحلقة اتصال بين الاخصائيين واللاعبيين المصابين.

٦- خبير بمعرفة العوامل النفسية وكيف يعالج المواقف المضطربة.

٧- قادر على استخدام اللغة السهلة البسيطة. وان يختار كلماته اختيار سليما حتى يتسنى توصيل مادته للاعبين بيسر وسهولة.

٨- ان يتمتع المدرب بالعين الخبيرة «*eyes choaches*» حتى يستطيع الكشف عن المواهب وكذا سرعة الكشف عن الاخطاء والعمل على إصلاحها خاصة أثناء المباريات.

٩- الا يسيء استعمال سلطة القيادة التى متحت له، بل يستخدمها لما فيه مصلحة لاعبيه.

١٠- يجب عليه ألا يعامل اللاعبين ليس لما هم عليه الآن فقط بل لما يمكنه ان يصلوا إليه فى المستقبل.

١١- ان يكون لديه سلطات كاملة مطلقة وبذلك يتحمل النقد وحدة سواء داخل أو خارج اللعب

١٢- له القدرة على توجيه لاعبيه ومساعديه من واقع السلطة المطلقة التى يتمتع بها.

١٣- يوجه لاعبيه إلى مايستحقونه سواء كان ذلك مديحا أو نقدا وذلك حسب ما تتطلبه الظروف ووفق ادائهم فى التدريب أو المباريات.

١٤- لديه القدرة على محاكمة اللاعب المخطيء فى مصلحة الفريق فوراً مهما كان مركز هذا اللاعب فى الفريق، وان يصدر حكمه عليه ويعاقبه.

١٥- وأخيراً : ان يعتبر نفسه ويعتبره اللاعبون الأخ أو الوالد لهم مع الحرص على تنمية علاقته بآباء اللاعبين إذا أمكن.

الفصل الثانى

تقويم المدرب

- تقويم المدرب
- دراسات فى مجال تقويم مدرب الكرة الطائرة
- الدراسة الأولى. تقويم مدربى المستويات المختلفة فى الكره الطائره
- الدراسة الثانية. لبعض السمات المميزة لمدربى الكرة الطائرة



تقويم المدرب

لا جدال أنه من أهم القرارات التى يتخذها المرء فى حياته هو اختيار للمهنة وماذا ينوى ان يفعل فى حياته، إلا ان هذه ليست بالمشكلة لبعض الأفراد، خاصة هؤلاء الذين أعدوا أنفسهم للعمل كمدربين، ونتيجة لذلك فإن أى شيء يفعلوه يكون لتحقيق هذا الهدف.

فالتدريب وظيفة مثيرة ليس فى ذلك شك خاصة بالنسبة للذين أختارو ذلك وتمتعوا به، فمهنة التدريب من الوظائف المركبة والتى تحتاج مجهود ذهنى وجسمانى كبير، من هذا يصبح لشخصية المدرب وسلوكه أغلب الأثر فى تكوين اللاعبين، وهى مهنة تتطلب من المدرب الرياضى ان يكون قادرا على التفاعل مع المواقف بما يتناسب مع شخصية كل لاعب وظروفه.

ويشهد العالم الرياضى فى الوقت الحاضر صراعا مريرا بين اهتمامات سياسية، اقتصادية، ورياضية واعلاميه مختلفة، خاصة تلك الاهتمامات المرتبطة بنشاط رياضى معين، ويلعب المدربين فى هذا الصراع أدواراً خطيرة، تجعل مصير الرياضة مرتبطا إلى حد بعيد بتفاعل هؤلاء المدربين فى مختلف المواقف.

وتمتلىء حياتنا اليومية بالمظاهر والشواهد التى تدل على تقديرنا لأهمية ذلك الموضوع الذى تتناول فيه المدرب، وعلى ان لدى الكثيرين منا فكرة معينة عن مظاهر تلك الفئة وعوامل فشلها أو نجاحها، وعليه فإنه ليس من الغريب ان توجه عناية كبيرة إلى دراسة موضوع المدرب وإلى البحث فى أحسن طرق تقويم المدربين

ويعتبر المدرب الرياضى المحرك الرئيسى لعملية التدريب، والعمود الفقرى لأى نشاط من الأنشطة الرياضية، وعادة ما يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية ارتباطا مباشرا بمدى قدرات المدرب الرياضى على إدارة عملية التدريب، وأيضا على قدراته فى اعداد اللاعب للمنافسات الرياضية وعلى قدراته فى مراعاه وتوجيه وارشاد اللاعب قبل وبعد المنافسة الرياضية.

ويلجأ اللاعبون إلى المدرب، بل وفى كثير من الأحيان يشعرون بأنه الشخص الذى يجب أن يتخذوه قدوه، ومن هنا لزم ان يعرف المدرب تأثيره علي من يقوم بتدريبهم وان عمله لا يقتصر على مهارات اللعبة فقط بل يرتبط بكثير من الالتزامات الأخرى.

والمدرب الرياضي يؤثر كشخصية تربوية، يؤثر تأثيرا مباشرا فى التطوير الشامل المتزن لشخصية اللاعب، كما أنه لا يجب عليه ان يهتم بتعليم المبادىء الأساسية وإعداده من الناحية الفنية والبدنية فحسب بل يهتم بتربية الصفات الخلقية لدى اللاعب لان هذه الصفات مهمة ومرتبطة وتؤثر على نمو بعضها البعض ويجب أن ينظر إليها كوحده

ويذكر الخبراء والمتخصصين فى مجال التدريب، ان نجاح المدرب فى عمله ودوره القيادى فى عمليه التدريب يرتكز على مدى المامه ومعرفته بعوامل وأسس كثيرة أهمها العلاقات شبه المطلقة بين اللاعبين والقدرة على حسن قيادتهم، واستخدامه لأقصى طاقات يتمتع بها اللاعبون وأيضا المدربون المساعدين لمصلحة الفريق بهدف الحصول على أفضل نتائج، كذا القدرة على اتخاذ القرارات والأحكام، فعلى المدرب ان يصدر القرارات الهامة من أجل مصلحة الفريق.

من هنا تتجسم أهمية الدور الذى يقوم المدرب فى مسئولية إعداد جيل من الأفراد يؤمن بمستقبله ويستطيع النهوض والسير فى معترك الحياة، ويبين شخصية اللاعب المثالى ويوجهه التوجيه السليم الذى يرتبط من حبه وتفانيه وولائه لمجتمعه ووطنه.

وهنا يجب ان يتوافر فى المدرب الجيد للقيام بدوره المهارة، والمعرفة والقدرة على التنظيم ولكى يستطيع المدرب القيام بتلك المهمة الشاقة فقد أتفقت أغلب آراء المتخصصين فى مجال التدريب والمدربين على توافر عدة عوامل لإعداد المدرب الكفء، فيذكر جالون *Gallon* ان العمل فى التدريب الرياضى يتطلب التفانى فى العمل والتضحية، وان يكون لدى المدرب الصفات التربوية والمهنية والبدنية والشخصية المناسبة للعمل فى هذا المجال

ويضيف الاتحاد الامريكى للصحة والتربية البدنية والترويح *AAHPER* ان المــــدرب شخص مهنى ذو خلفية تربوية يمتلك صفات شخصية مميزة، ذو مسئولية قيادية ويعمل فى ظل ميثاق شرف يرتبط به

وتعتبر الكرة الطائره من الألعاب الجماعية المتميزة بطابع خاص عن باقى الألعاب الجماعية الأخرى، من حيث طريقة اللعب ويظهر ذلك بوضوح فى كيفية التعامل مع الكرة أثناء أداء المهارات وكيفية احتساب النقط بالاضافة إلى عدم ارتباطها بزمن معين أدى إلى استمرار اللعب لفترات طويلة قد تتجاوز الساعتين مع الفرق ذات المستوى العال.

كما ان عدم وجود احتكاك مباشر بين اللاعبين نتيجة لعدم وجود التحام حيث أن العلاقة عبارة عن الاداء والشبكه بين اللاعبين، لذلك فقد تطلب هذا الأمر ضرورة توافر مواصفات معينة لدى المدربين القائمين بتدريب الكرة الطائرة حتى يتمكنوا تنفيذ المهام التى تتطلبها طبيعه اللعبه، وتستلزم البرامج التدريبيه فى مجال الكره الطائرة وجود القيادة الرشيدة المتمثلة فى المدرب، وهذا لا يتأتى إلا إذا حصل المدرب على التدريب المهنى الكافى وأصبح قادرا على فهم المشكلات التى يتضمنها ميدان التدريب

ومن العرض السابق يتبين لنا أهمية تقويم مدربى الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة حتى يتسنى الوقوف على مدى إعدادهم وتأهيلهم للقيام بهذا الدور الحيوى فى تنشئة أجيال الناشئين واللاعبين الكبار من ذوى المستويات المختلفة بما يسمح له بالتمثيل المشرف على المستوى القومى

وقد تطلب هذا الأمر استخدام العديد من وسائل التقييم إلا أننا نرى إن الاستمارة الخاصة بتقويم المـــدرب الرياضى والتى صححها كل من أدمز *Adems*، وبنمـــان *Penmon*، **والتى سبق ان استخدمها المؤلف فى دراسة تقييم مدربى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة والمشار إليها** فى نهايه هذا الفصل، كما استخدم هذه الطريقة العديد من الباحثين والمتخصصين لتقييم مدربى الأنشطة الرياضة المختلفة وهى أنسب وسائل لتقيم مدربى الكرة الطائرة حيث انها تشتمل على سبع (٧) محاور رئيسية يتفرع من كل محور رئيسى عدة محاور فرعية تحت كل محور فرعى مجموعة من الأسئلة لها معايير تقدير وطرق تصحيح معينة نضمن بها طريقة تقييم المدرب

أولا : المحور الأول : ويشتمل المدرب كمهنة وتشمل على:

(أ) الإعداد المهنى تدور أسئلته حول:

١ - التأهيل العلمى
٢ - شهادة تخصص (تربية رياضية)
٣ - دبلومات التدريب
٤ - دورات تدريبية تخصصية (فى مجال تخصصه)
٥ - دورات تدريبية للمهارات الأساسية (دراسات أولية)

٦ – درات خاصة بمراقبة الفرق
٧ – دورات اسعافات أولية
٨ – دورات لطرق العناية ومنع الأصابة
٩ – دورات فى مجال التحكيم

(ب) مدى ارتباطه بتخصصه وتدور أسئلته حول:

١– تفهم لدور لعبته فى المجال الرياضى
٢ – على علم بالأهداف الخاصة بلعبته
٣ – لديه فلسفة خاصة
٤ – تأثير عمله كمدرب على اللاعب

(جـ) الاستقرار التربوى تدور أسئلته حول:

١ – له قدرة خاصة على المساعدة
٢ – حصل على دورة – تدريبية فى الفترة الأخيرة
٣ – عضو مؤثر فى اتحاد لعبته
٤ – يراسل المجالات الرياضية

(د) الخبرة : وتدور أسئلته حول:

١ – مارس اللعبة كلاعب
٢ – لديه الخبرة الكافية
٣ – عمل كمساعد مدرب
٤ – وصل إلى منصب كبير المدربين

(هـ) دائم التقييم : وتدور أسئلته حول:

١ – دائم على تقييم نفسه ذاتيا
٢ – سبق تقييمه بواسطة الآخرين
٣ – التأكد من فحص جميع اللاعبين

ثانيا : المحور الثانى المدرب والمعرفة، وممارسته لمظاهر التدريبات الطبية ويشتمل على:

(أ) المعرفة ومدى الاطلاع فى مجال التدريب وتدور أسئلته حول:

١ – تفهمه لحالة اللاعب التدريبية

٢ – مدى معرفته للوسط البيئى

٣ – مدى قدرته المعرفية للتدريبات الطبية

٤ – معرفته لما يسمى بدين الأكسجين

٥ – مدى معرفته للمظاهر الفسيولوجية

٦ – يحتفظ بسجلات طبية

(ب) أشكال التدريب ومدى ارتباطه بالناحية الصحية وتدور أسئلته حول:

١ – مدى إطلاعه على العادات الصحية الجيدة

٢ – مدى نظافة محتوياته الشخصية

٣ – استخدامه الجيد لحجرات التدريب

٤ – مدى استخدامه لأساليب منع الاصابة

٥ – مدى اطلاعه الدائم فى مجال العناية الطبية

٦ – مدى معرفته بالمكان المناسب لنقل المصاب

٧ – مدى تفهمه للتعليمات الطبية

٨ – المعاهد الطبية التى درس بها

٩ – مدى معرفته بحالة اللاعبين خلال الموسم

١٠ – له القدرة على مد يد المساعدة

ثالثا : المحور الثالث : المدرب كشخصية ويشتمل هذا المحور على:

(أ) الصفات الشخصية وتدور أسئلته حول :

١ – يتمتع بقدر عال من الحكمة

٢ – يسوق الأمثلة الإيجابية

٣ – شغوفا بالعمل فى جميع المراحل السنية

٤ – يحترم حقوق اللاعبين
٥ – لديه اتجاهات إيجابية
٦ – لديه حالة من الاستقرار العاطفى
٧ – مرنا فى اتجاهاته مع اللاعبين
٨ – متحدثا لبق
٩ – ان يكن متعاونا مع اصطاف المساعدين
١٠ – يتمتع بلياقة بدنية عالية
١١ – يعرف كيف يفى بوعده للاعبين
١٢ – قائد ذو تأثير إيجابى
١٣ – ينظر إليه اللاعبين كمثل

(ب) تعامله وسلوكه مع الفريق وتدور أسئلته حول:

١ – كيف يكون عادلا وله شعور خاص؟
٢ – كيف يعلم اللاعبين بقواعد التدريب الأساسية؟
٣ – كيف يكون عادلا عند اختيار الفريق؟
٤ – مدى ألمام اللاعبين بتأثيرات الابتعاد عن التدريب؟
٥ – كيف يختار الفريق الذى يحقق الفوز؟
٦ – كيف يكون أميناً فى إعانة بعض اللاعبين؟
٧ – كيف يكون فريقا من اللاعبين؟
٨ – مدى استعانته بقواعد وقوانين اللعبة؟
٩ – كيف يحترم وجهات النظر الأخرى؟
١٠ – كيف تكون بصماته واضحة على الانجاز الرياضى؟

(جـ) سلوكه وتعامله فى التدريب وتدور أسئلته حول:

١ – مدى تمتعه بالروح العالية.
٢ – كيف يعلم اكتساب الروح الرياضية؟
٣ – كيف يظهر احتراما نحو فريق الخصم؟
٤ – كيف يظهر احتراما نحو الاداريين؟

٥ – كيف يبدو محترما مع أولياء الأمور؟

٦ – له القدرة على اتخاذ القرارات.

٧ – يتجنب عقد الاتفاقات الشخصية.

٨ – مدى مساندته لمساعديه لكى ينموا ويتطوروا.

٩ – يساند المدربين الذين معه فى نفس النادى.

رابعا : المحور الرابع : المدرب كمنظم ويشتمل هذا المحور على:

(أ) التدريب والتنظيم وتدور أسئلته حول :

١ – كيف يضع الخطط التدريبية اليومية؟

٢ – كيف يحدد وظيفته فى كشف التدريب؟

٣ – كيف تكون خططه مؤثرة فى استغلال التخصصات؟

٤ – مدى استفادة اصطاف المدربين منه

٥ – مدى استعانته باصطاف المدربين

٦ – من هو الوكيل الذى يسند إليه العمل فى حالة غيابه؟

٧ – ديمقراطيته فى التوظيف (عدله).

(ب) تنظيم وإدارة المباراة وتدور أسئلته حول:

١ – كيف تكون خططه ذات تأثير إيجابى؟

٢ – متأكد من التسهيلات الممنوحة له

٣ – مجاملا للفريق الزائر بصورة مباشرة

٤ – متأكدا من جميع أماكن الفريق الزائر

٥ – أشرف على تنفيذ الترتيبات

٦ – متأكد من العناية الطبيه والعلاج

٧ – متأكدا من وضع الشروط الخاصة باللعبة

٨ – كيف يعلن أسماء الفريق يوميا لكل مباراة

٩ – متفهم لدى مسئولياته عند مكان اللعب

(جـ) المشتروات وتدور أسئلته حول:

١ – مدى اتباعه الطرق المشروعة فى الشراء

٢ – كيف يحدد أولوية المتطلبات

٣ – مدى معرفته بموعد وتاريخ شراء احتياجاته

١ – مدى سعة اطلاعه على الميزلنية

٢ – كيف يشترى متطلباته بجداره وكفاءة؟

٣ – كيف يستمر فى العمل داخل حدود الميزانية

٤ – واسع الاطلاع فى حدود المكان

٥ – استعماله للاعتماد الإضافى

(هـ) الناحية القانونية وتدور أسئلته حول:

١ – كيف تحدد مسئوليته القانونية؟

٢ – متفهما للتوقعات الجنائية

٣ – عليم بأقصى الإجراءات

٤ – عليم بالتدريبات المشكوك فيها

٥ – السلوك الحذر

٦ – لديه تصريح ولى الأمر

(و) التقييم وتدور أسئلته حول:

١ – كيف يقوم بالتقييم الدورى المتعاقب؟

٢ – كيف يحافظ على الأشكال الإدارية

٣ – كيف يقيم لإصطاف من مساعديه؟

٤ – كيف يقيم كفاءة موظفيه؟

(ز) إعادة تصحيح للاحتياجات والمتطلبات الخاصة وتدور أسئلته حول:

١ – لديه المسئوليات للتصحيح

٢ – يمتلك الخطط الجادة فى استعمال الميزانية

٣ – يمتلك مفهوم نظامى معين

٤ – يمتلك معلومات عامة مفيدة

٥ – متحدث جيد فى حلقات المناقشة

٦ – فعالا بصورة إيجابية

٧ – يلفت نظره المستوى المنخفض

(حـ) القواعد والنظام القانوني:

١ – كيف يحافظ على الاتصالات الخارجية

٢ – مدى معرفته بالجوانب الخاصة بالأمن

٣ – كيف يوظف علاقاته برجال الأمن

٤ – كيف يعرف لاعبيه بقواعد الأمن

٥ – مدى المامه بكتابة تقارير خاصة

٦ – كيف يضع نظام لأولياء الأمور

٧ – مدى المامه بقواعد وقوانين اللعبة

٨ – ملم بجميع القواعد والنظم

٩ – حريصا على حقوق اللاعبين

١٠ – مدى حرص اللاعبين وتفهمه

١١ – يصنع للاعبين شعورا مؤثرا

١٢ – متأكدا من ضمان كتابي من أولياء الأمور

خامسا : **المحور الخامس ويشتمل على الآتي:**

(أ) إعادة تصحيح المهارات – طرق الإداء وتدور أسئلته حول :

١ – مدى اطلاعه على المهارات الأساسية واللياقة البدنية الخاصة

٢ – مدى اطلاعه على طرق الاداء الحديث

٣ – مدى استعماله للطرق الحديثة فى التدريب

٤ – مدى استعماله للطرق المعنية

٥ – كيفية تعليمه للمهارات وطرق ادائها

(ب) استراتيجيات المدرب فى اللعب وطرق مراقبة الفريق:

١ – مدى اطلاعه على أحدث طرق الهجوم

٢ – مدى تنفيذه لطرق الهجوم

٣ – مدى اطلاعه على طرق الهجوم الحديثة

٤ – مدى اطلاعه على طرق الدفاع الحديثة

٥ – مدى تنفيذه لطرق الهجوم الحديثة
٦ – مدى تنفيذه لطرق الدفاع الحديثة
٧ – المامه بجميع استراتيجيات اللعب
٨ – استعماله لجميع استراتيجيات اللعب

(جـ) الإعداد واستطلاع الفريق الآخر وتدور أسئلته حول:

١ – مدى تفهمه لطرق الاستطلاع الجيدة
٢ – ان تكون لديه فلسفة استطلاع خاصة
٣ – كيف يحلل أفلام الفيديو؟
٤ – كيفية استفادته من التقارير؟
٥ – كيفية استطلاعه للفريق الآخر؟
٦ – كيف يقيم فريق من خلال فيلم؟
٧ – كيف يتم له تقيم الفريق من خلال التدريب؟
٨ – كيف يقيم الفريق خلال الموسم؟
٩ – كيف يقيم فريق خلال مواقف المباراة المختلفة؟
١٠ – كيف يكون اختياره مؤثر للفريق؟

سادسا : المحور السادس : العلاقات الشخصية ويشتمل على:

(أ) العلاقات الجيدة وتدور أسئلته حول :

١ – مدى تفهمه للعلاقات الجيدة.
٢ – اتصاله مؤثر مع الوسائل الحديثة.
٣ – مدى تعاونه فى العمل.
٤ – كيف يمدهم بالمقابلات الشخصية؟
٥ – كيف يتسنى له تقديم التسهيلات؟

(ب) تأثير العلاقات الشخصية الداخلية وتدور أسئلته حول :

١ – مدى قدرته على تحقيق الألفة مع المدير
٢ – مدى قدرته على تحقيق الالفة مع اللاعبين
٣ – مدى قدرته على تحقيق الالفة مع المجتمع الخارجى

٤ – مدى قدرته على تحقيق الالفة مع مساعديه

٥ – مدى قدرته على تحقيق الالفة مع إداريه

٦ – مدى قدرته على تحقيق الالفة مع أعضاء النادى

سابعا: المحور السابع ويشتمل هذا المحور على الآتى:

(أ) التحليل الحركى وتدور أسئلته حول:

١ – مدى اطلاعه على التركيب التشريحى

٢ – مدى اطلاعه على علم الحركة والروافع

٣ – مدى المامه بالمعلومات التى تتعلق بشكل روافع الجسم ونظام عملها

٤ – كيفية تحليله للحركة بصورة إيجابية

٥ – تعرفه على الاختلافات الفردية

٦ – تفهمه للنقاط الهامة التى تؤثر على الاداء

(ب) التطور والنمو وتدور أسئلته حول:

١ – اطلاعه على مراحل النمو البدنى

٢ – تطبيقاته لطرق التدريب المناسبة

٣ – مدى اطلاعه على طرق التدريب المناسبة

(جـ) التغذية وتدور أسئلتها حول:

١ – مدى اطلاعه والمامه بطرق التنمية

٢ – استعماله لأنواع مختلفة للتدريب

٣ – مدى المامه ومعرفته بالسعرات الغذائية

٤ – مدى المامه ومعرفته لأهم مكونات البرنامج الغذائى

٥ – كيفية عمل التغذية خلال فترات الموسم

٦ – مدى المامه بالطرق المختلفة لانقاص الوزن

حول تقويم مدربى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة.

قام المؤلف بالعديد من الدراسات والبحوث العلمية فى مجال الكرة الطائرة وقد أخذت هذه الدراسات والبحوث العديد من الاتجاهات، فقد أهتم المؤلف بتلك الدراسات التى توضح

أهمية الناحية الجسمية والمورفولوجية لدى لاعب الكرة الطائرة، كما أهتم بدراسة المستويات المعيارية المختلفة لمهارات الكرة الطائرة، كما تناولت بعض الدراسات أولويات البرامج التدريبية المختلفة وأهميتها فى إعداد اللاعبين، وتناولت دراسات أخرى التحليل الحركى لمهارات الكرة الطائرة. ثم البعض الآخر منها تناول تقيم المستوى الاداء المهارى خلال المباريات على الفريق القومى فى دورة لوس انجيلوس.

ولم يفت المؤلف ان يتناول بعض من الدراسات التى تمت على المدربين، وسوف نشير هنا إلى بعض الدراسات المرتبطة بهذا الكتاب والتى نرى ان انه من الواجب على مدرب الكرة الطائرة المستقبل ان يطلع عليها.

الدراسة الأولى :

دراسة حول تقويم مدربى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التقدم بالمستويات العالية من أهم أهداف النشاط الرياضى ويدل التفوق الرياضى على الرقى الفكرى والعلمى للمجتمع. ذلك لان التفوق الرياضى هو محصلة التدريب القائم على العلم والتجربة لأفراد يتمتعون باللياقة البدنية والنفسية، كما يتميزون عن غيرهم بكثير من الصفات التى توصلهم إلى أعلى مستويات الانجاز الأمثل، ويمثل التدريب الرياضى أحد صور التدريب المتعددة، حيث أصبح هذا الشكل من اشكال التدريب له أهميته نظرا لما للتنافس الرياضى من مكانة مرموقة بين مختلف دول العالم، ويساهم التدريب الرياضى بدور فعال خاصة عندما تتلاقى متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع. فيساعده فى عمليات التكيف الشخصى للفرد كعضو فى المجتمع، حيث يمنح الفرد فرص التطوير البدنى وتنمية العوامل التى تساعد على رفع مستوى الكفاءة الوظيفية.

وقد تتطلب أن يكون الشخص القائم بعملية التدريب معدا فى مختلف النواحى الثقافية والصحية والنفسية للقيام بعملية التدريب بكفاءه فى مجال تخصصه، ويتحتم بناء على ذلك ان يكون المدرب مؤهلا تأهيلا خاصا بما يتفق مع متطلبات واحتياجات طبيعة عمله.

ان الوصول إلى أعلى مراتب البطولة يرتبط ارتباطا وثيقا أيضا. وقدرات المدرب الرياضى على إدارته لعملية التدريب وكذا قدرته على توجيهه وارشاد اللاعب قبل انشاء وبعد

المنافسة، ان عمل المدرب لايقتصر على تعليم واعداد اللاعب بدنيا وفنيا فحسب، بل يتعدى ذلك إلى تربية وتنمية الصفات والسمات الخلقية لدى اللاعب لذلك يتحتم على المدرب ان يكون مؤهلا تأهيلا خاصا بما يتفق وطبيعة عملة، اذ ان نجاح المدرب الرياضى فى عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه ومعارفه ومعلوماته وقدراته فى نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه، وكلما زاد اتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضى،

فيجب ان تتوافر فى المدرب الجيد للقيام بدوره على أكمل وجه الالمام بالمعارف والمعلومات الأساسية فى الميادين التى ترتبط بعملية التدريب، بالاضافة إلى القدرة على التنظيم، ليس هذا فحسب بل عليه ان يعمل على تنمية قدراته ومهاراته العلمية مع حتمية احتفاظه بلياقته البدنية مع الاهتمام بمختلف النواحى التى تتعلق بذاته.

ولما كانت طبيعة مهنة التدريب من المهن التى تتميز بالاثارة وليس فى ذلك شك بالنسبة للذين اختاروا ذلك طواعية وتمتعوا به، هذا قد تتطلب ضرورة توافر عدة عوامل لإعداد المدرب الكفء.

ان العمل فى التدريب يتطلب التفانى فى العمل والتضحية، وان يكون لدى المدرب الصفات التربوية والمهنية والنفسية المناسبة للعمل فى هذا المجال، ويوضح رالف سبوك (١٩٧٩) عن الاتحاد الامريكى للصحة والتربية الرياضية والترويح .A.A.H.P.E.R دور المدرب كشخصية مهنية تربوية ذو مسئوليات قيادية يعمل فى ظل ميثاق شرف يرتبط به.

ولما كانت لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية المثيرة التى تتميز بطابع خاص من حيث طريقة اللعب وقواعده. ادارة المباراة ميزها عن باقى الألعاب الأخرى، لذلك قد أستوجب ذلك نوعية خاصة من المدربين. فنحن نرى ان مدرب الكرة الطائرة من حيث اعداده وتأهيله والصفات اللازم توافرها فيه تتطلب مزيدا من الاهتمام بالعمل مع التركيز بشكل واضح على تكوينه المتكامل فى مختلف الجوانب، حتى يمكنه مواجهة كافة الأمور بفهم دقيق وخبرة ودراية كبيرة، وعليه جاءت أهمية القيام بهذه الدراسة لتقويم مدرب الكرة الطائرة وتأهيله للقيام بهذا الدور من خلال العملية التدريبية حتى يتسنى لنا معرفة نواحى الضعف أو القصور لتلافيها مع اقتراح أنسب الحلول لمعالجتها.

هدف البحث : حدد الباحث هدف البحث فى الآتى :

٢ – المجال الزمنى والجغرافى : تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة ١٩٨٦/٣/١٥ إلى ١٩٨٦/٩/١٠ على مدربى أندية محافظة الاسكندرية بمستوياتهم المختلفة. وكذا مدربى محافظة القاهرة والبحيرة والدقهلية والمنيا. أثناء فترة تواجدهم بأحد المعسكرات الصيفية للمدربين التى تنظمها الجمعية المصرية للمدربين بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية فى الفترة من ١٩٨٦/٦/٣١ وحتى ١٩٨٦/٧/١٥ .

عينـــة الدراســـة :

تم اختيـار عينة الدراسة من بين مـدربى محـافظات الاسكندرية والقـاهرة والبحيـرة والدقهلية والمنيا بحيث كانت قوامها (٦٣) مدربا من مدربى فرق المستويات المختلفة قسموا على النحو التالى (٢٧) مدربا لفرق تحت ١٧ سنة، (٢١) مدربا للفرق تحت ١٩ سنة، (١٥) مدربا لفرق الممتاز (أ)، (ب).

تقنين وإعداد استمارة التقويم :

ثم إعداد استمارة تقويم المدرب الرياضى، والتى صممـهـا كل من أدمز *Adams* وبنمـــان *Penman* (١٩٨٠)، والمشار إليها فيما سبق، وتتضمن هذه الاستمارات سبع (٧) محاور رئيسية هى على النحو التالى:

(أ) المدرب كمهنى (ب) المعرفة ومدى اطلاعه فى مجال التدريب وممارسته لمظاهر التدريب الطبيعية (ج) المدرب كشخص (د) المدرب كمنظم ادارى (هـ) وعلومات المدرب المرتبطة بتخصصه (لعبته) (و) العلاقات العامة (ز) مدى المامه المعرفى وتطبيقاته لأساسيات علم الحركة ووظائف الأعضاء.

تجربة الصياغة اللفظية لمحاور الاستمارات الرئيسية والفرعية:

تم تجربه الاستماره بعد صياغتها لفظيا ثم وتم وضعها فى صورة سهلة واضحة، وأمام كل عبارة مقياس تقدير يتكون من ١ – ٧، هذا وقد عدل الباحث فى بعض عبارات الاستمارات حتى تتلائم وطبيعة عمل مدرب الكرة الطائرة، ثم تم عرض الاستمارة على (٥) من أعضاء هيئة التدريس باقسام الألعاب – التدريب – التربية بكلية التربية الرياضية للبنين – أبوقير لمعرفة رأيهم فى محاور الاستمارة وكذا وضوح العبارات، أو إبداء

المقترحات فى محتوى الصياغة اللفظية، وقد تم اعادة صياغة (بعض العبارات فى ضوء التعديلات المقترحة، والتى نالت اتفاق عند مستوى يتروح ما بين ٧٠٪ : ٨٥٪

الاســـتخلاصات :

وبعد عرض ومناقشة النتائج ثم التوصل إلى مجموعة الاستخلاصات الآتية تذكر منها.

١ – أوضحت النسب المئوية اعتدال مستوى الاعداد المهنى بالنسبة لمدربى الكرة الطائره بمستوياتهم المختلفة والذى مرجعه تلك الدراسات التى ينظمها الاتحاد العام للعبة.

٢ – أوضحت النسب انخفاض مستوى الاعداد المهنى الخاص بطرق إدارة ومراقبة المباريات وكذا طرق الاسعافات الأولية.

٣ – دلت النسبة المئوية لأجوبة المدربين عن المحور الخاص بالاستمرار التربوى ومدى ارتباط تخصصه بالأهداف إلى أن معظم المدربين لديهم فلسفة خاصة ومتفهمين لدور لعبتهم فى المجتمع بالاضافة إلى تأثيرهم الكبير على اللاعبين.

٤ – دلت النتائج المتحصل عليها ان معظم المدربين ليس لديه القدرة على مراسلة المجلات الرياضية فى مجال تخصصه بالاضافة إلى ان معظمهم ليس لديه الخبرة الكافية فيما يختص بمعرفة التدريبات الطبية، والظاهرة الفسيولوجية مثل دين الأكسجين رغم ان نسبة كبيرة منهم يحتفظ بسجلات طبية.

٥ – أتضح ارتفاع قيم النسب المئوية الخاصة بالمحور الثالث المتعلق بالمدرب كشخصية وكذل فيما يختص بتعامله وسلوكه مع الفريق أثناء التدريب أو المباريات.

٦ – كما يتضح من أجوبة مدربى المستويات المختلفة عن المحور الرابع الخاص بالمدرب كمنظم ومحورى، هذا المحور ان معظمهم يستغل أماكن التدريب أحسن استغلال ولديه القدرة والخبرة على اعلان أسماء الفريق قبل مباراة وكذا لمدى مسئوليته فى الملعب.

٧ – كما كانت النسب المئوية للمحور الخامس الخاص بمعلومات المدرب الرياضية وكذا المحاور الفرعة التى تتضمن تقييمه للفريق قبل وأثناء وبعد المباراة. فنجد أنها جميعا مقبولة إحصائيا وتتمشى وطبيعة المدرب. إلا أن نسبة منهم يجهل فى بعض الأحيان النواحى المتعلقة بطرق استطلاع وتقييم الفريق الآخر.

٨ – انخفضت النسب المئوية للعناصر المتعلقة بالمعلومات المرتبطة بالجانب المعرفى والتطبيقات الأساسية لعلم الحركة والفسيولوجى والتطور والنمو والتغذية.

التوصـــــيات :

يوصى البحث بما يلى :

١ – ضرورة الاهتمام بالإعداد المهنى الشامل لمدربى المستويات المختلفة وذلك بعقد الدورات الشاملة والتخصصية مثل الدورات الخاصة، بطرق إدارة الفريق وكذا طرق الأسعافات الأولية ومع الاصابة.

٢ – نوصى المدربين بضرورة الاتصال ومداومة مراسلة المجلات العلمية المتخصصة فى مجال لعبتهم لتنمية قدراتهم المعرفية باستمرار.

٣ – نوصى المدربين بضرورة ان يكون لديهم دورا بارزا ومؤثرا فى اتحاد لعبتهم كما يجب ان يكون لديهم طموحا وأهدافا خاصة يعملوا جاهدين للوصول إليها.

٤ – يجب ان يكون دور الاتحاد العام للعبة بارزا فى مجال عقد الدورات الشهرية والدورات التدريبية ودورات الصقل. على ان يراعى التخصص الدقيق لكل دورة مع الاستعانة بالخبراء والمتخصصين من أعضاء هيئات تدريس كليات التربية الرياضية.

٥ – يقع على عاتق مدربى المستويات المختلفة خاصة مدربى الناشئين مسئولية كبيرة فى اعداد اللاعبين للاشتراك فى مختلف المسابقات لذا يجب ان يكونوا على علم تام بمختلف العلوم المرتبطة

الدراســـة الثانيـــة : قام بها المؤلف ايضا بها ف:

التعرف على بعض سمات الشخصية التى تميز مدربى الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة

١ - المقدمة ومشكلة البحث :

يتأسس وصول الفرد الرياضى إلى أعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل من بينها المدرب، إذ يرتبط ذلك ارتباطا مباشرا بمدى قدرات المدرب على تخطيط وتنفيذ عملية التدريب، وكذا على قدراته فى اعداد اللاعب وتوجيهه ورعايته قبل وأثناء وبعد المنافسة ويلجأ اللاعبون إلى المدرب بل وفى كثير من الأحيان يشعرون بأنه الشخص الذى يجب ان يتخذ قدوة.

ومن هنا لزم ان يعرف المدرب تأثيره على من يقوم بتدريبهم وان عمله لايقتصر على مهارات اللعبة فقط بل يرتبط بكثير من الالتزامات الأخرى. فمهنة التدريب من الوظائف المركبة وتحتاج إلى مجهود ذهنى وجسمانى كبير، من هذا يصبح لشخصية المدرب وسلوكه أبلغ الأثر فى تكوين اللاعب.

فهى مهنة تتطلب من المدرب أن يكون قادرا على التفاعل مع الموقف بما يتناسب مع شخصية كل لاعب وظروفه، والمدرب الرياضى يؤثر كشخصية تربوية يؤثر تأثيرا مباشرا فى التطوير الشامل المتزن لشخصية الرياضى، كما يوضح المتخصصون أنه يجب على المدرب ان لايهتم بتعليم اللاعب المبادىء الأساسية، وإعداده من الناحية الفنية والبدنية فحسب، بل يهتم أيضا بتربية الصفات الخلقيه لدى اللاعب، لان هذه الصفات مهمة ومرتبطة وتؤثر على نمو بعضها البعض ويجب أن ينظر إليها جميعا كوحدة.

ان نجاح المدرب فى عمله ودوره القيادى فى عملية التدريب يرتكز على المامه ومعرفته بعوامل وأسس كثيرة أهمها العلاقات شبه المطلقة بين اللاعبين والقدرة على حسن قيادتهم، واستخدامه لأقصى طاقات يمتع بها اللاعبون وايضا المدربون المساعدون لمصلحة الفريق بهدف الحصول على أفضل نتائج، كذا القدرة على اتخاذ القرارات والأحكام، فعلى المدرب ان يصدر القرارات الهامة المؤثرة من أجل مصلحة الفريق.

وتتأثر عملية التدريب الرياضى على مقدار ما يتسم به المدرب من خصائص وسمات ومعارف ومهارات معينة، وعلى ذلك فلابد ان يكون المدرب نموذجا ومثالا يحتذى به محبا مخلصا له، وتعتبر الموضوعات النفسية وغيرها من العوامل السيكولوجية المرتبط بالمدرب – الذى يشكل أحد العوامل الرئيسية التى مازالت فى حاجة ماسة إلى أن يتناولها المتخصصون بالبحث والدراسة وفى حاجة إلى المزيد من الاهتمام، حيث ان العامل النفسى للمدرب يلعب دورا كبيرا ويتأسس عليه نوعية الانتصار والتفوق. فلقد انتهى الوقت الذى يستطيع فيه المدرب ذوى الخبرة العملية فقط من أن يصل ببعض لاعبيه ذوى المواهب إلى المستويات العالية مالم يكن متمتعين بسمات معينة تؤهلهم للقيام بمثل هذه المهمة، ويعتبر هذ البحث محاولة لدراسة بعض سمات الشخصية كأحد المتطلبات النفسية لمدربى الكرة الطائرة من ذوى المستويات المختلفة.

ولقد أهتمت دراسات عديدة أجراها كثيرا من الباحثين على المستوى المحلى وكذا الخارجى فى الآونة الأخيرة بالعوامل السيكولوجية المرتبطة بالنشاط الرياضى والتى من ضمنها الصفات والسمات النفسية للرياضيين ممارسى الأنشطة المختلفة.

ولقد اقتصرت هذه الدراسات على إظهار أهداف مختلفة تتفق وطبيعة كل دراسة فقد تناولها البعض بغرض معرفة تأثير ممارسة الأنشطة المختلفة على بعض سمات الشخصية أو تناولها البعض الآخر بهدف إظهار الفروق من الرياضيين وغير الرياضيين فى بعض سمات الشخصية وما شابه ذلك من هذه الدراسات، وبرغم هذا فانه لايزال هناك العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بشخصية الرياضى والنشاط الرياضى فى حاجة ماسة إلى ان يتناولها العلماء والمتخصصين بالبحث والدراسة وفى حاجة إلى مزيد من الاهتمام، وقد تناولت بعض الأبحاث التى أجريت فى الخارج موضوع سمات شخصية المدرب بالدراسة فى بعض مجالات الرياضية.

ففى احدى الدراسات التى قام بها اوجيلفى وتتيكو ***Ogilive & Tutko*** على (٤٧) مدربا أمريكيا من مدربى ألعاب القوى طبق عليهم اختيار عوامل الشخصية لكاتلى توصلا فيها إلى ان المدرب الناجح يتميز بالثبات الإنفعالى والتحكم فى الذات، والانبساطية والقدرة على التحمل النفسى، والواقعية (عكس المثالية)، والصلابة، وتحمل المسئولية والاجتماعية كما استطاع هندرى ***Hendry I.*** التوصل إلى نتائج مشابهة للدراسة السابقة، ذلك من خلال الدراسة التى قام بها على (٥٦) مدرب سباحة فقد توصل إلى أن المدربين دون ٤٠

سنة يفتقرون بدرجة كبيرة إلى سمات الثقة بالنفس ،الاستقلال والاعتماد على النفس، والصلابة، أما بالنسبة للذين تزيد أعمارهم عن ٤٠ سنة يتميزون بدرجة كبيرة بسمة الثبات الإنفعالى والاحساس بالواجب وفقد الذات.

وفى بعض الدراسات عن القيادة توصل سفوبود .ب. ***Svobada. B...*** إلى تقسيم المدربين إلى ثلاثة أنواع هى: المدرب المسيطر – وهو الذى يركز اهتمامه على النظام، كما أنه دكتاتورى السلوك، يقوم بتوزيع اللوم على الفريق ككل فى حالة هزيمة الفريق، المدرب الديمقراطى ويكون بمثابة صديق للاعبين بضع ثقته فيهم ويقدم لهم المزيد من الاقتراحات أما النوع الثالث فهو المدرب الموجه وهو الذى يقدم النصح والمساعدة ويشجع السلوك المستقل بدرجة زائدة ويكثر من الاجتماعات ويفتح صدره للمناقشة، وأخيرا فقد دعت هذه الدراسات الباحث إلى تتبع منهجهم فى دراسة سمات شخصية مدرب الكرة الطائرة فى ج.م.ع.

واذا كانت شخصية الإنسان تتكون من نشاطه، وبما يعنى أن سلوك الفرد قابل للتطور بمقدار ما يكتسبه من خلال النشاط ذاته فالشخصية – ونعنى بها مقومات الشخصية تؤثر فى نوعية النشاط وتتأثر به،

ولذلك علينا أولا ان نوضح نوعية النشاط السائد لمدرب الكرة الطائرة والواجبات الملقاة على عاتقه والتى يجب أن يفى بها سواء كان ذلك أثناء التدريب أو المنافسات أو فى أوقات الراحة حتى تستبين الأسباب التى قد تساعدنا فى تفسير ما سوف نحصل عليه من نتائج هذه الدراسة.

– النشاط السائد لمدرب الكرة الطائرة وواجباته :

تعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية المنتشرة المتميزة لطابع خاص من باقى الألعاب الجماعية الأخرى، من حيث طريقة اللعب، ويظهر ذلك بوضوح فى كيفية التعامل مع الكرة أثناء أداء المهارات وكيفية احتساب النقط، بالاضافة إلى عدم ارتباطها بزمن معين أدى إلى إستمرار اللعب لفترات طويلة قد تتجاوز الساعتين مع الفرق ذات المستوى العالى، كما أن عدم وجود احتكاك مباشر بين اللاعبين نتيجة لعدم وجود التحام حيث أن العلاقة عبارة عن الاداء والشبكة.

فقد تطلب ذلك ضرورة توافر مواصفات معينة لدى المدربون القائمين بتدريب الكرة

الطائرة حتى يتمكنوا من تنفيذ المهام التى تتطلبها طبيعة اللعبة، وتستلزم البرامج التدريبية فى مجال الكرة الطائرة وجود القيادة الرشيدة المتمثلة فى المدرب، ولا يتأتى هذا إلا إذا حصل المدرب على التدريب المهنى الكافى وأصبح قادرا على فهم المشكلات التى يتضمنها ميدان التدريب، فالتخطيط الجيد من قبل المدرب إزاء موقف من المواقف سواء أثناء التدريب أو المنافسة، والمبنى على التوقع يساعده على اكتساب المعلومات التى تدخل ضمن مقومات الشخصية، وقد فرضت هذه المقومات نفسها على شخصية المدرب، نتيجة ما يقوم به واجبات.

ومن وجهة نظرنا يمكن أن نلخص واجبات مدرب الكرة الطائرة **تحت المراحل الثلاث الآتية :**

أ - أثنـــاء التـدريب :

الاهتمام بإعداد اللاعب بدنيا وفنيا ونفسيا، إذا يجب على المدرب العمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين، مع التركيز على تلك التدريبات المرتبطة بالاداء المهارى والخططى المشابهه لظروف المباراة، كذلك لديه القدرة على الاستعداد والتطوير لأساليب التدريب حتى يكون مؤثرا ويقابل الاحتياجات الفعلية الحالية والتغيرات المطلوبة فى المستقبل كما يجب عليه ان يحلل اداء كل لاعب حتى يتمكن من وضع الأسس السليمة التى يقوم بها بناء على تنظيم متوازن كامل، ونفسيا يجب عليه تنمية جميع الصفات الإرادية الهامة التى تعمل على تحقيق الهدف والتغلب على الصعوبات فى التدريب، هذا بالتالى يعود اللاعب على تعبئة كل قواه لكى تقوم بأحسن أداء فى اللحظات الحرجة، فمثلا الأكثار من التدريبات التى تتطلب صراع فى التغلب على صعوبة ما، أيضا التمارين التى تعمل على إظهار القرار، الأكثار من الاشتراك فى المباريات للتغلب على الخوف... ألخ من تدريبات الإرادة.

ب- أثنـــاء المبــــاريات :

وذلك بأن يكون لديه القدرة على إتخاد القرارات والأحكام الهامة المؤثرة فى سير المباراة وهذا لايتأتى إلا إذا كان على دراسة تامة بإمكانيات اللاعبين، فمثلا استغلال تبديل اللاعبين كوسيلة فى تشكيل سرعة اللعب، واستغلال اللحظات المناسبة التى يستحسن فيها

ان يسرع اللعب أو يبطىء فيه، وأن تتلائم ارشادات المدرب فى فترة الوقت المستقطع مع حالة الفريق فى هذه اللحظة، ويجب ان يتكلم بهدؤ وباختصار، ولا يتكلم عن الاخطاء الظاهرة. إنما يذكر المسببات ويحدد طريقة استئناف اللعب.

ج- فى فترة الراحة :

وفى هذه الفترة يجب عليه العمل على ايجاد نوع من التوافق الاجتماعى بين اللاعبين حيث اللعبة لعبة جماعية تعتمد على التعاون، حيث دائما إذا ما وجد توافق اجتماعى كان هناك تلبية سريعة لتغطية الاخرين، كما يجب ان يكون له القدرة فى المحافظة على أسرار لاعبيه واداريه ومساعديه، كذلك لديه القدرة على حل مشاكل الآخرين بوعى كامل وإلى جانب الحزم والقسوة والجدية فى العمل عنده القدرة على المرح، متفهما لدوافع وميول وحاجات السلوك البشرى للمراحل السنية المختلفة.

٣- هدف الدراسة :

ولقد هدفت هذه الدراسة التى قام بها المؤلف إلى توضيح بعض سمات الشخصية والمتطلبات النفسية لمدربى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة.

٤- عينة البحث :

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (٦٠) مدربا مصريا يتراوح سنهم مابين ٢٨ : ٣٥ سنة من مدربى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة، وذلك فى فترة تواجدهم بأحد المعسكرات الدولية التى ينظمها الاتحاد العام للكرة الطائرة بمحافظة الاسكندرية.

٥- الاستخلاصات :

من نتائج الدراسة يمكن ان نستخلص :

- ان طبيعة لعبة الكرة الطائرة وما تتميز به من مواقف خاصة، عملت على إظهار بعض السمات لدى المدربين بصور تميزهم عن الأفراد العاديين.
- ان أكثر الفروق وضوحا بين المدربين والأفراد العاديين كانت فى سمات الاتزان الانفعالى، والثقة بالنفس والاجتماعية.

٦- التوصيـــات :

انطلاقا من القياسات العملية والعلمية التى قام بها الباحث نوصى بما يأتى :

- نوصى المدربين بالعمل على خلق المواقف المختلفة التى تعمل على تنمية وإظهار السمات الإرادية لديهم خلال الوحدة التدريبية، بصورة مشابهة لما يحدث فى المباراة مع الاستفادة منها.

- نوصى بإجراء بحوث مماثلة تهدف المزيد من التعرف على بعض سمات الشخصية لمدربى الأنشطة الرياضية الأخرى، والكشف عن نوعها وتطورها.

- نوصى بتصميم اختبارات خاصة لقياس سمات شخصية المدرب، بما يتناسب وطبيعة كل نشاط.

- إستنادا إلى مبدأ ارتباط البحث العلمى بالمجالات التطبيقية، نوصى اتحاد الكرة الطائرة باستخدام الاختبارات المختلفة التى تقيس بعض من جوانب الشخصية كوسيلة للتعرف على النواحى النفسية للمدرب من خلال دراسات المدربين.

الفصل الثالث

قيادة الفريق

- قيادة الفريق
- أنواع المدربين
- دور جديد للمدرب
- نصائح للمدربين



قيادة الفريق فى الكرة الطائرة
Coaching in Volley Ball

فلسفة قيادة الفريق ***Philosophy of coaching***

فلسفة قيادة الفريق عادة تقرر أو تحدد من قبل خيال المدرب (الكوتش) وكذلك من خلال تحليلاته لما يمكن ان يكون عليه موقفه من الموسم الناجح. إن هذه التحليلات تختلف من مدرب إلي آخر، وذلك حسب طبيعة هذا المدرب فهناك المدرب المثالى وآخر الواقعى وهناك المدرب المبرمج... الخ. من هذه الأنواع، لذا سوف نحاول هنا أن نلقى الضوء على أنواع هؤلاء المدربين، حتى نكون على علم بهذه الشخصيات التى نتعامل معها، والتى يقع عليها إعداد اللاعبين بدايه من الناشئين حتى مدربى المستويات العالية

أنــواع المدربــين

*** المــدرب المثـــالى .*Idealistiec Coach***

وهذا النوع من المدربين عادة ما يكون شغوفاً بتطوير فريقه لكى يظهر فى أحسن حالاته من خلال أقصى جهد يستطيع ان يؤديه هذا الفريق أو فى محاولة هذا المدرب لكى يصل بفريقه إلى مستوى الإنجاز الأمثل، وهذا النوع من المدربين نراه كثيرا ما يقم بالضغط على فريق العمل الذى يعمل معه من (المساعدين -الإداريين - الطبيب ... الخ.)، كما أنه يدفع اللاعبين دفعا، ويريد من كل لاعب أن يتمسك أو يحافظ على ذاتيته الرياضية وحثه على أن يفتخر بأنه ضمن هذا الفريق أو ذاك، وذلك من خلال ما يعطيه هذا اللاعب داخل الملعب والذى يتفق هذا العطاء مع أغراض مدربه المثالى.

والمدرب المثالى هو ذلك المدرب الذى يقتنع تماما بأن كل فرصه مناسبة يستطيع اللاعب ان يستفيد منها يجب ان تعطى له وللآخرين، بما فى ذلك هؤلاء اللاعبين الذين يتمتعون بمهارات أو المبادىء الأساسية المتواضعة، حتى يشعروا هؤلاء بمكانتهم فى

* ان كلمه *coach* تعنى تدرب-تعلم-علم، بينما تعنى كلمه *Trainer* مدرب او معلم ويفضل أن يطلق على المدرب الذى يقود الفريق (المدرب التنفيذى) أو كلمه *coach*.

- اما المدرب الذى يقوم باعطاء التدريبات او التمرينات الرياضيه ينطلق عليه *Trainer*وهوما يغنى المدرب التحضيرى- وبالتالى فهناك مساعد لكلاهما يطلق عليه مساعد المدرب التنفيذى *Assitant coach*-أما مساعد المدرب التحضيرى ينطلق عليه *Diricator Assitant trainer* - وطبعا المدير الفنى يطلق عليه *Tecnical*

الفريق، وهذا من جهة ومن جهة أخرى حتى نستطيع من خلال هذه الفرص تنمية تكنيك هذه المهارات أو المبادىء الأساسية المتواضعه.

كما يجب على هذا النوع من المدربين المثاليين الايختار ست (٦) لاعبين كنجوم فقط للفريق، بدون هؤلاء اللاعبين ذوى المهارات القليلة أو الضعيفة، والذين فى العادة يكونون من وجهة نظر هؤلاء المدربين مقنعين ولكن ليس بدرجة الامتياز، وهنا يجب نشير على هؤلاء المدربين الا يعملوا على اختيارهم لهؤلاء اللاعبين مرة واحدة، بل عليهم ان يعطوا الفرص كاملة ومتساوية لكل اللاعبين سواء كان هؤلاء اللاعبين موهوبين – ممتازين – متعصبين، حتى تكون الفرصة ملائمة لكل منهم ليثبت موهبته.

ان المدرب المثالى هو ذلك المدرب الذى يوزع اهتمامه على جميع اللاعبين وأن تكون لديه الأسباب المقنعة عند إجراء التعديل أو التبديل فى المراكز المخصصة لكل لاعب، خاصة عندما يقوم بتجربة المراكز الجديدة، أى اللاعبين الجدد فى هذه المراكز، إذا يعتبر اللاعبون الجدد القادمون المقبلون لتشغل هذه المراكز أنهم فى دور النمو والتكوين المؤدى إلى التخصص فيما بعد.

كما يجب على هؤلاء أيضا ان يسمحوا للممرر الضعيف ***poor posser*** وكذا المعد ***Setter*** ، والضارب ***Spiker***، والمرسل ***Server*** ولاعب الدفاع العميق ***digger***، والمستقبل ***Recerving*** ، بأن يلعبوا ولا يقتصر دورهم على القيام بواجب التغطية فقط كما عليه إلا يسمح بتغييرهم لأقل سبب قد ارتكبوه، إذ عليه التوجيه باستمرار وهذا التوجيه لا يأتي من خلال التدريب، والتدريب المجهد حتي يتسنى له معالجة هذه المشاكل بما يضمن الصورة الحسنة لهذا الفريق أثناء المباريات.

ان المدرب المثالى هو ذلك المدرب الذى يعطى الفرص المناسبة والملائمة لكل لاعب حتى يتسنى له تحسين مهاراته المتواضعة أو الضعيفة، خلال المواقف أو المنافسة، وفى هذا فإنه مثل ذلك الذى يبنى الثقة ويساعد أعضاء فريقه وحتى يصبح هؤلاء مكملين لبعضهم البعض.

* المدرب الواقعى ...The Realistic Coach

وهنا مثال آخر يطلق عليه المدرب الواقعى *The Realislic Coach* وهو هذا المدرب الذى يفضل ان يختار ويطور باستمرار فى صفوف فريقه، ودائما ما يبدأ بعمل شيء جديد، هذا المدرب عادة ما يبدأ بالارتقاء بصفوف فريقه مبكرا من خلال الموسم، ويصب تركيزه على هؤلاء النجوم خاصة خلال فترات الخطه التدريبية مع عدم تجاهله لباقى اللاعبين.

ان هذا المدرب الواقعى يجب ان تكون بدايته مع فريقه قوية من خلال شدة برنامج التكيف التدريبى، وتغيراته التى يطبقها فى البرنامج التدريبى، وهنا يجب على جميع اللاعبين الا يتذمروا طالما لديهم الرغبة لتحسين أنفسهم، وإذ تذمر أو اشتكى هؤلاء اللاعبين من نقصهم لوقت اللعب الذى لايستطيعون تكملته بسبب تدخل المدرب من حين لآخر فى الوحدة التدريبية لاعطاء التوجيهات الملائمة، هنا عليهم ان يشعروا بالحرية فى ابداء رأيهم، وأن تكون لهم الحرية فى ترك هذا الفريق المجتهد ولا داعى للتذمر أو الشكوى.

هذا المدرب الواقعى هو ذلك المدرب الذى ينهى الموسم الرياضى بأقل عدد من الأفراد أو بمعنى اخر بفريق صغير العدد، ولكنه على مستوى المسئولية، وذلك عكس المدرب المثالى، ان المدرب الواقعى هو ذلك المدرب الذى يختار من لكل الدفاع والهجوم أحسن وأفضل اللاعبون الملائمون لشغل هذه المراكز شرط ان يكون ذلك فى ضوء ما يتمتعون به من قدرات عامة أو خاصة، ذلك المدرب يجب الا يكون قلق أو مهتم فى إظهار كل ما يخص اللاعبون، وعليه ان يعمل على ارتفاع مستوى المواهب الخاصة التى لديه بكل لاعب حتى يستطيع ان يطور الفريق الذى سيفوز به.

ان اللاعبون الممرون الضعفاء *Poor Passsers* سوف يجدون أنفسهم تحت الشبكة عندما يكونون فى الصف الأول ولايستطيعون التمرير، كما أنهم سوف يجدون أنفسهم فى نهايه الخط الخلفى، عندما يكونون فى المنطقة الخلفية

كما ان لاعبى التمرير العميق (الدفاع العميق) *digger's* ربما سوف يجدوا أنفسهم يلعبونَ فى المركز الوسط أو بجوار لاعب الصد، وذلك من خلال دورانهم الثالث قاطعا الصف الخلفى – والمعد – الذى يجد نفسه فجأة بين إثنان ضاربين (فى حالة وجود معد مع اثناء ضاربين) ربما لايستطيع ان يقوم بالاعداد الا إذا لم تكن هناك حاله طوارئ

وذلك بسبب انه لم يجد الوقت الكافى للاعداد ايضا المعد الذى يجد نفسه بين ثلاث ضاربين، نجد هوذلك الشخص الذى يكون أقل توافق او مقدره مع الضاربين بالنسبه للفريق لذا نجده ربما يتجه للقيام بالاقتراب لإعداد مرة واحدة من المنتصف أو من مركز أى من الضاربين مستغلاً ذلك فى شراك أو خداع صناعى للاعب الصد الأسط.

– والضاربين الذين لا يمتلكون مهارات الضرب المختلفة أو الذين لم يتدربوا على الضرب من مختلف أنواع الإعداد القوى والمناسب، ربما نجد ان هؤلاء يندفعون بعيدا عن طريق الضرب (المقصود طريق الضارب)، وذلك من خلال المعدين الخشنيين أو المتهورين *aggressive* الذين خطوا خطوة للقيام بأعداد التمريره

– ولا يقتصر الأمر على نوعية هؤلاء اللاعبين بل نجد أيضا المرسلين الضعفاء، وكذلك اللاعبون الممررون ربما نجد ان واجبهم ألا يتحركوا من الملعب الخلفى (منطقة الدفاع)، حتى تصبح مهاراتهم مقنعة فى موسم التدريب.

كل هذه الأمثلة السابقة المرتبطة بالممرر الضعيف – والمعد الضاربين والمرسلين يجب على المدرب الواقعى ان يتخذ كانه الأساليب العلاجية لمعالجة هذه الاخطاء من المواقف التدريبية الملائمة داخل الوحدة التدريبية، حتى لا يفاجيء هذه النوعية من اللاعبين موقف صعب يؤدى إلى ارتباك اللاعب أو الفريق ككل.

★ المدرب المبرمج *The Progromatic Coach*

ان المقصود بهذه النوعية هو ذلك المدرب الذى قد برمج نفسه وعقله وتفكيره وأساليب التكتيكية على نمط معين أو شكل معين، فمثلا ربما نجده انه يبدأ المباراة باستخدام أسلوب الهجوم أو الدفاع الذى يثبت المساواة فى الأداء بالنسبة للمشاركين بمعنى آخر المساواة التامة لكل من لاعب الدفاع والهجوم فى المشاركة وهذا فى اعتقاده أسلوب ناجح أو تكتيك نجاح وفى حالة نجاحه سوف نجد هذا المدرب المبرمج يتمسك بهذا الأسلوب ويحافظ على هذه الاستراتيجية فى كل وقت ومكان من الموسم الرياضى – دون النظر لظروف كل موقف ومباراة – فهو مقتنع بذلك ولا يستطيع أى أحد منا أن يثنيه عن عزمه أو يغير تفكيره.

هذا المدرب لايفيق لنفسه إلا لو بدأ هذا الفريق بأخذ لطمه أو صفعه خلال المباراة أو المنافسة، تجده قد أظهر سلوك يختلف تماما عن سلوكه فى حالة الفوز، فهو أما ساكتا لايتكلم ولا يحاول ان يسيطر ويعيد دفة الأمور إلى نصابها الطبيعى أو إما شديد العصبية خاصة فى توجيهاته ملقى اللوم على كل لاعب أدى أو لم يؤدى بما فى ذلك اللاعبين البدلاء حيث يسقط أخطائه الشخصية عليهم، فيترك هؤلاء البدلاء وهم فى حالة لا يعلمها إلا أنفسهم ولكنى لا يستطيعون الجهر بها.

هنا يجب على مثل هذا المدرب ان يغير من طريقته أو أسلوبه ويكون واقعيا مع نفسه معترفا بأسباب هزيمته أو أسباب هذا العرض السيء، يتوجه إلى التدريب ويحاول ان يدرب كل لاعب ليصبح متخصصا فى مركزه فمثلا يتدرب على أساليب الاعداد المختلفة التى تتناسب وطبيعة والضاربين بالتالى عليهم التدريب على كافة أنواع ألاعداد... الخ.

ان مثل هذا المدرب المبرمج غالبا ما تكون نهايته فى مجال التدريب قصيرة جدا، فلو كسب أو أنتصر فالفضل له ولطريقته ولو أنهزم فالسبب مرجعه الآخرين، وهو أمر لا يتقبله العقل.

المدرب المثير (الحيوى): ***The existentialist Coach***

ذلك المدرب ربما يجعل كل لاعب من أفراد فريقه ممارسون ممتازين لكافة المهارات الأساسية فى اللعبة ويرجع الفضل فى ذلك فى طريقته المثيرة أثناء إعطاء هذه التدريبات، مما يجعل لاعبيه جميعهم على قدم المساواة مع بعضهم البعض، وعندما يجد كل لاعب مكانه مع زملائه أو وسط زملائه وكيف يستطيعون هؤلاء أن ينتشروا بالطريقة الملائمة ووفق الأسلوب الخططى لاحراز النجاح للفريق، حينئذ سوف تجد ان هؤلاء يقبلون قواعد وأسس تدريب فريقهم دون تذمر أو ضيق.

ان معظم المدربين يطوروا دائما من فلسفتهم والتى هى فى الواقع عبارة عن خلط أو مجموعة من الفلسفات التى سبق التنويه إليها فيما سبق.

ان المدرب المثير أو الحيوى وهو ذلك المدرب الذى من الممكن ان يكون معلماً عظيماً ومنظم جيد، يعمل على تحقيق التكيف والتوائم المناسب بين حالة اللاعب الفنية والبدنية والمهارية والخططية) لكنه إذا ما فشل فى ان يختار أحسن اللاعبين لسد خلل ما أو تغطية

أحد المراكز الضعيفة، ففى الحال يجب ان يتخذ القرار بالاستبدال، ولا حتى يستخدم الوقت المستقطع، يكون بذلك قد استخدم الاستراتيجية الخاطئة والتى ترتب عليها انه غير ناجح فى إدارته لهذه المباراة. وعلى العموم فإنه كثيرا من المدربين والذين قد فشلت فرقهم ما بين فترة التدريب وفترة المباريات هؤلاء يمكن ان تصفهم الى هيئات أو أشكال عديده لكل شكل أو هيئه تبعا للمواقف التى يتعرضون لها.

المدرب الحائر (المتردد) *The indecisive coach*

والنوع التالى من المدربين هو مايطلق عليه المدرب المتردد أو الحائر ***in decisive*** فذلك المدرب نجده ربما يمتلك خطه جيدة بالاضافة إلى كم هائل من التنويع الخططى ولكن بطريقة لا تكون واضحة أبدا بالنسبة لفريقه، متردد فى ان يستعمل أو يبدأ بأى دوران مثلا، من هم الست لاعبين الموهوبين أو النجوم... الخ.

ولكنه وبعد استكشاف نصف الملعب الآخر (ملعب الخصم)، ووجدان هناك لاعب فى نصف الملعب الآخر لايستطيع أن يرسل أو يمرر ارسالا سهلا، هنا ربما تكون تعليمات هذا المدرب االحائر أو المتردد كارثة ثانية – فمثلا يقول فى بدء المباراة – أو من خلال الاحماء لو أتتك الفرصة اتجه بأرسالك لرقم (٢٦) – وفجأة فور بدء اللعب ربما يسأل هذا المدرب الحائر اللاعب نفسه فى ان يضع الكرة قربة وليست له، ولتصبح المسألة وماذا بعد ذلك؟ ولايعلم ان تردده هذا قد تسبب فى كارثة فى نصف ملعبه فيما بعد من الصعب علاجها بسبب هذا التردد؟!!

ذلك المدرب الحائر دائما وأبدا ما نجده يطلب التغيير أو الاستبدال ويكلف أحد اللاعبين البدلاء بالاحماء (التسخين) ولكنه لايجد اللحظه الاستراتيجية لكى يضع لاعبه أو لاعبيه فى المباراة واحتمال ان ينسى هذا اللاعب بسبب تردده يعتبر امرا واردا.

هذا المدرب الحائر أو المتردد أيضا نجده لا يطلب التغيير إلا فى حالة اصابة لاعب فقط أو طلب منه عن طريقة أحد لاعبيه داخل الملعب أو يأخذ زمناً مستقطعاً للراحة مثل هذا الوقت لا يكون نابعاً منه فهو أمر مفروض عليه.

مثل هذا المدرب نجده يملك الكثير ولكن يعطى القليل بسبب تردده، وبذلك يكون هذا النوع سبب فى هزيمة فريقه.

★ المدرب المتحمس (أكثر من اللازم) *The Over Enthusiastic Coach*

(الحماس شيء طيب ولكن المبالغة فيه شئ سيء)

نوعية أخرى من المدربين نصادفها في حياتنا الرياضية، وهي نوعية المدربين المتحمسين، والذين يتصفون بهذا الحماس ولكنه أكثر من اللازم، ويطلق عليهم *The Over en thusiastie.*

فنجد هذا النوع من المدربين يستجيب في العادة لمجريات اللعبه مثله مثل المروحة المجهده *an arden't fan* ، ففي بعض المواقف نجده منقلب المزاج فتارة يضحك أو يبتسم، وتارة أخرى يتأوى ويتعجب، وفي مواقف أخر يصيح في اللاعبين، أو يعترض على الحكام، وقد يمتد الأمر ليشمل لاعب في نصف الملعب الآخر (الخصم).

مثل هذا النوع من المدربين يعيش في نشوه حماس ولكنه لا يدري ما العاقبة، أيضا يمكن ملاحظة هذا الحماس خلال الوقت المستقطع، وفور إنتهائه من الوقت يصفع أو يلطم (يطبطب بشيء من القوة) على ظهورهم، وهم منهكون القوى تماما خاصة في نهاية المباراة.

أيضا يتسم هذا النوع من المدربين بأنه لا يناقش المباراة، حتى يرى الجداول الاحصائية التي توضح سير المباراة، وعادة ما يكون متورطا شاغلا تفكيره بآخر لعبه في المباراة، ولكنه لايستطيع ان يتذكر لماذا فاز أو خسر فريقه، والمغزى الحقيقي انهم عادة مدربين حريصين أكثر من اللازم ولايسمحون بأي اخطاء تحدث في فرقهم. فمثلا يكون في استطاعتهم ولديهم الاستعداد لخروج لاعب مدافع من المباراة واعطاؤه موعظة تجعله عابساً.

كما أننا نجد ان فرق هؤلاء المدربين من الفرق المطحونة أو المسحوقة التي تتميز بالعدوانيه أو الخشونة *..aggressiveness*) ونحن تعني بالعدائية الحيوية في المباراة واشتراك كل لاعب في كل كره ومحاولة عليها، إذ ان اللاعبون يميلون إلى الاحتفاظ بالكرة خوفا من ارتكاب أي خطأ يتسبب في خروجهم من الملعب لسماع الموعظة.

أن هؤلاء المدربين المتحمسون يتميزون بأحاسيس مرهفة وإنفعالاتهم نابعة من القلب ان القلب الذي يخفق ويبهت لونه (*The Faint heart* القلب عاده ما يكون مشغولا تماما بالعواطف المحيطة والتي أثارته.

ان هذا القلب بخفقانه نجده فى بعض الأحيان يفكر فى الانسحاب بدليل أنه غالبا ما يدور ، يلتفت بعيدا عن مجريات اللعب أو تحدث منه هفه أ غلطه نتيجة حماقته أو غباوته.

وتميل بعض من هذه النوعية من المدربين إلى ان يتحمل رئيس الفريق (الكابتن) حجم أكبر من المسئولية، وخلال تحمل رئيس الفريق للمسئولية كاملة مع نوعية هذه الفرق ومدربيها تصبح الأحكام والتعليمات الصادرة منه على مستوى من الفهم لطبيعة المباراة، وكذا لطبيعة لاعبيه، ان هذا الاقتراب من قبل رئيس الفريق يعتبر أمراً طيباً لمجريات الأمور، ويعتبر ناجحاً خاصةعندما يكون رئيس الفريق او كابتن الفريق اكثر قدرة معرفيه من المدرب لتواجده داخل الحدث.

المدرب (المشاهد المسترخى) ... *The Relaxed Spectatar Coach*

مثال أخر لنوعية أخرى من المدربين يمكن ملاحظتة فى بعض المباريات، الا وهو المدرب المشاهد والجالس فى استرخاء تام، هذا النوع من المدربين يكون مطلقاً تماما عالماً بما يحدث فى المباراه، ولكنه لايتحرك، إذ ان مبدئه أن يكون مؤمن بالقضاء والقدر، الا أن هذا المدرب فى العادة معروف عنه انه يبكر فى أخذ الوقت المستقطع للراحة أو يقوم بعمل تبديلات هدفها الاول والأخر هو وقف دافع (حث) الخصم او المنافس، وقد تكون التبديلات فى غير محلها أو وقتها أو كان من الممكن إرجاء هذا الوقت المستقطع أو لاداعى منه، الا انه يؤمن فى علمه بحقيقة هامه بالنسبة له الاوهى بأن أفضل فريق هو الذى سيفور.

المدرب اللاعب (الرياضى):- *The Athletic Caach*

عادة مايكون اللاعب مدربا، ولكن هذا المدرب عندما كان لاعبا نجده كان لايتمتع بالمبادئ الاساسية لدرجة الامتياز اى بمعنى أخر انه لم يتسيد (تصبح له السياده) فى امتلاك هذه المبادي الاساسية الخاصة باللعبة فى سنوات تنافسه، ولكنه مقتنع تماما ومعتقدا بأن فى استطاعته ان يوضح للاعبين تماما، كيف يلعبون هذه المباراه؟

وغالبا مايكون هذا النوع من المدربين اللاعبين يتمسك بكل المظاهر الخاصة بالفريق حريص على اخرج هذه المظاهر فى أفضل صورة، حتى يظهر امام الجميع لاعبين وإداريين ومشاهدين أنه فرد منهم، فمثلا يحاول ان يقود الاحماء بنفسه، كما يقوم بالاعداد لكل

الضاربين قبل بداية المنافسه. طبعا لوقمنا بتقسيم هذا الامر سوف يجعل المعدين لايلمسون الكره لمده لاتقل (٢٠) عشرون دقيقة قبل المباراه، ونحن نعلم لماذا حصل؟، لانه هو الذى يقوم بالاعداد !!! ومصمم على ممارسة هذا الدور، رغم عدم تسيده للمبادئ الأساسية، كما سبق وأوضحنا، ولكن هذا المدرب ينتهز هذه الفرصة ليتمسك ويحافظ على الكره، خاصة أمام جمهور المشاهدين، خاصة فى الدقائق الأخيرة للاحماء ويكون خلالها تشجيعه للضاربين متجاهلا المعدين.

مثل هذا المدرب لايعى حقيقة هامة، الا وهى انه يجب عليه ان ينسى انه كان لاعبا، لقد انتهى ذلك العهد الذى كان يقف فيه يتلقى التعليمات وعليه اليوم ان يقوم بأعطاء هذه التعليمات ، كما ان هذا المدرب عليه ان يحس بشعور الآخرين، فقد تسبب فى ضجر بعض اللاعبين خاصة المعدين وكذا الضاربين الذين أخفقوا فى الضرب أثناء الاحماء نظرا لتواضع مستواه وعدم تسيده للمهارات كما أوضحنا، ولك أن تتخيل ماذا يحدث لونزل هؤلاء اللاعبين ارض الملعب- أعتقد ان النتيجة المحزنه تصبح أمر أمتوقعاً

المدرب المزاحم: (المنافس) *Rival Coach*

وهذه نوعية أخرى من المدربين، ويتميز هؤلاء المدربين بارتفاع سمه الطموح لديهم، فهم لايكتفون بتمثليهم لمستوى معين، أو تابعين لمركز أو ترتيب معين داخل جدول الدورى أو البطولة مثلا ولكن طموحهم يمتد لأبعد من ذلك فهم مزاحمين مع الفرق الأخرى ليتقدموا مركزا أو درجة، وتكون دائما طموحاتهم لاحتلال القمة، يستطيع هؤلاء ان يفعلوا أى شئ فى سبيل احتلال هذه القمة او الاقتراب منها.

طبيعة الحال ان مثل هؤلاء المدربين يكونوا على علم تقريبا بجميع مستويات الفرق، وكذا الحال فإن زملائهم فاهمين هذه النوعية من المدربين-فيلجأ بعضهم الى الحيل والخداع، خاصه اثناء الفترة الاول (الشوط الأول مثلا) من المباراة-أو خلال الإحماء أو حتى أثناء الوحدة التدريبية إذا علم مكانها.

فمثلا هؤلاء المدربين المزاحمين (المنافسين) كثيرا مايلاحظوا ان بعض المعدين فى هذه الفرق دائماً مايحاولوا ان يبدو وكأنهم أخطاؤ لمرات عديد ومبكرا فى الشوط الاول من مبارتهم، وذلك مثلا عند مشاهدتهم لمباريات تلك الفرق، وهؤلاء المدربين

المنافسون (المزاحمين) لايدرون

- هل هذا هو حال هؤلاء المعدين فى هذه الفرق؟

- أو هل هذا الحال متعمد بناء على تعليمات المدرب؟

تساؤلات كثيرة تدور فى أذهانهم،وللاجابة عليها، عليهم ان يشاهدوا هذه الفرق اكثر من مرة، ويقوموا بعمل الاستطلاع او الاستكشاف اللازم عليها حتى يتسنى لهم مواجهتها والفوز عليها.

مدرب النسبه *Percentage coach*

يصادفنا هنا نوع من المدربين معتمد على الواقعية المحسوبة الاوهو مدرب النسبه *percentage coach*، الذى يقوم بأى عمل لفريقه يعتمد فى ذلك على النتائج المحسوبة من خلال استطلاع واستكشاف لفريقه او للفرق الأخرى، بمعنى أخر يكتب ويحلل ثم يقدم على القرار، وبهذا لايكون هناك دخل لقدراته التنفيذية كمدرب فهذا النوع من المدربين لا يبدو مقتدرا ولا على دراية بالمظاهر السيكولوجيه للكرة الطائره.

فمثلا ربما فى وقت مبكر من خلال أحداث الشوط الأول ربما لايجعل لاعب ضارب يقوم بالارسال المتغير بسبب أن يكون هذا اللاعب قد وضع من فترة وجيزه ليست ببعيده سبع (٧) ضربات هجوميه مستقيمه ولكنها بعيده لم تحقق أغراضها، مما نتج عن اخفاقه لهذه الضربات السبع شراره داخل فريقه، مسببا لهذا اللاعب ميل الى القلق.

وطبقا للنسب التى يدونها المدرب المفروض فى رأيه الا يقوم هذا الضارب بالارسال او التمرير حتى يتم الاستبدال الذى من خلاله يستعيد هذا الضارب حاله إتزانه، هنا لم تظهر قدرة هذا المدرب لجهلة بالمظاهر السيكولوجيه للعب، حيث ان هذا اللاعب ربما قد يكون ممثلا لجزء من واقع قوى داخل صفوف فريقه، وعليه يجب ان يبقى فى هذا الشوط الاول، لانه كسيكولوجيه اللعب بمرور الوقت قد يعود الى حالته الطبيعية فى نفس الشوط.

ربما يفقد عرقه الساخن *his hot streak* ويكون مجرد ضارب اواذا مارأى على المدرب علامات التكهن بتغييره، ومثال أخر لهذا المدرب الذى ربما أن يحاول ان يخرج من خلال التبديل بعد الدوران ثلاث لاعبين من لاعبى المنطقة الخلفيه قد قاموا بعمل ثلاث تمريرات ممتازة وانقذوا (٥) خمس غطسات *diving*، وذلك عندما كانت درجة حرارة

الفريق مرتفعه، وذلك حسب النسب المتحصل عليها اذ هذا التغيير الذى قام به المدرب ليشعر ناظريه انه قد قام بعمل عظيم فى مجال تخصصه حيث انه اكثر من التبديلات خلال الدورنات القليلة الباقيه فى التغيير الدائرى، وهذا من وجهه نظره الخاصه وفى حدود النسب الذى حصل عليها من خلال استكشاف، ولكن مرة أخرى من خلال قدراته المحدود من سيكولوجيه الكرة الطائرة يكون قد أخفق فى هذا التبديل لان مثل هؤلاء وبعد هذا الأداء العظيم من خلال التمريرات الثلاثه، الخمس غطسات *diving* وأداءات عميقه *diggents*التى قاموا بها أكيد انهم سوف يعطوا المزيد من خلال ارتفاع درجه حرارة المبارراة

- **مدرب الكرة الطائرة الناجح:**

ومن خلال إلقاء الضوء على نوعيه المدربين التى يمكن ان تصادفنا والسابق الاشارة إليها وجب علينا ان تشير هنا الى بعض الخصائص التى تميز مدرب الكرة الطائرة، الناجح والتى من الممكن ان تكون على النحو التالى.

- **مدرب الكرة الطائرة الناجح:** هو ذلك الذى يكون قادر على عمل واتخاذ القرارات الصحيحة اثناء المنافسة.
- **مدرب الكره الطائرة الناجح:** هو الذى يظهر فى عرضه او بيانه الذى أجراه مع احد المعلقين أو الاعلاميين انه هادئ واثقا من نفسه، وبهذا يسحب الثقه من لاعبى الفريق المنافس
- **مدرب الكرة الطائرة الناجح:** هو ذلك الشخص الذى يكون واثقا من ان جميع التعليمات قبل المباراه وخلال الوقت المستقطع تعطى بطريقه ايجابيه حماسيه.
- **وفى موقف آخر:** ربما يكون المدرب غير متأكد من الامانه، فعليه ان يعترف فى قراره نفسه بذلك ويحاول ان يرتب تفكيره واتزانه حتى تخرج كلماته مره أخرى لها وصدقيتها.
- **مدرب الكرة الطائره الناجح:** هوالذى يتعلم ان يمزج او يخلط بين هذه النسب المئويه التى يستعملها فى جداوله أثناء متابعته للعبه وبين الخصائص السيكولجيه الخاصه بتلك اللحظات (لحظات المباراه)

- **مدرب الكره الطائره الناجح** هو ذلك الشخص الذى نادراً مايقاطع او يبطئ من دوافع فريقه ليغير من استراتيجيه ولابد أن يكون متأكد من التبديل الذى أجراه أو الوقت المستقطع الذى طلبه.

- **مدرب الكره الطائرة الناجح**: هو ذلك الشخص سهل المعاشره، يعايش افراد فريقه حلاوه المباراه كلها من اثاره، ارتفاع ايقاع المباراه، ودرجه حرارتها... الخ

- **مدرب الكره الطائره الناجح**: هو ذلك المدرب الذى عليه ان يختار الاوقات الملائمه ليبطئ من باعث او دافع الخصم من خلال قيامه بالتغيير وهو يجبر الخصم على تغيير نماذج الهجوم الناجحه.

- **مدرب الكره الطائره الناجح**: هو ذلك المدرب الذى يغض النظر عن طبيعه الموقف، يستطيع ان يأخذ بضع ثوان ليتكلم مع اللاعب الذى استبدل وخرج من الشوط، هذه العاده الخاصه بالتكلم مع اللاعبين فى الغالب تساعد على اخراج وايقاف النزاع والمشاكل العقليه والخلقيه قبل ان تتطور.

- **مدرب الكره الطائره الناجح**: هو الذى يعرف القدرات الخاصه باللاعبين ويتعرف على حدودها، ويدرك ضروره هامه وهى ان اللاعبين يحتاجون التشجيع، بينما آخرون يجب ان يكونوا هادئين حتى لاتتهيج انفعالاته بصوره تؤثر على خططه التكتيكه للشوط.

- **مدرب الكره الطائره الناجح**: هو ذلك المدرب الذى يستطيع ان يقرأ لاعبيه فمثلا" هو الذى يعرف ان بعض اللاعبين سوف يبدأ أداائهم فى التحسن بعد لحظه قصيره على مقعد البدلاء، بينما البعض الأخر سوف يتفقد لمساته وايقاعه فى اللعبه عقب جلوسه على المقعد والبعض الأخر مختلف الحال.

- **مدرب الكره الطائره الناجح**: هو ذلك المدرب الذى ينبغى عليه ان يكون عليماً بالقدرات الغريزيه وحدودها لدى اللاعبين ويساعدهم على الفوز فى مبارياتهم وهذا لايتأتى الامن خلال الضبط والتحكم فى المشاعر والأحساسيس الخاصه بالشوط وايضامن خلال استخدامه لمهارات فريقه الممتلئه والمتقدمه.

دور جديد للمدرب الرياضى

ان تنمية الشخصية المتكاملة لهى أحد المهام الرئيسية للتربية، وممارسة الرياضة احدى الوسائل العديدة للتربية والتعلم المتكامل فى مجال الرياضة لايقتصر على التدريب لاكتساب المهارة الرياضية أو الحركية، فهناك المظهر العقلى (المعارف والمعلومات) والمظهر الانفعالى (الاتجاهات والتقدير) اى انه مع العناية باكتساب المهارة الرياضية يوجد تثقيف فى مجالات الاخلاقيات والتقدير الجمالى والترويح الصحى والحياة الصحية المتزنة والسلوك الايجابى وضبط النفس والحد من الزهور والخيلاء أو الانبهار أو الحسرة واليأس. والمسألة فى هذا النطاق ليست مجرد محاولة ايجاد اتصال مفتعل بين الرياضة وباقى المظاهر التربوية... فجوهر الموضع لابد وأن يكون وظيفى أى ترابط بين الجانبين لاعطاء معنى ووحدة وتشويق أصيل لمعنى الممارسة الرياضية ومفهومها.

يجهل معظم اللاعبين والرياضيين مايتصل بتعلم حدود حركاتهم والتأثيرات الفسيولوجية للحركة على اجسامهم–وهذا الجهل دفع الى عدم معرفة بالذات بما فى ذلك حدود قدرات اللاعب البدنية بالنسبة لأداء رياضى حتى يمكنه الممارسة فى نطاق معين يحمى به نفسه ويحمى به غيره من الأذى الناتج عن التمادى والمخاطرة فى الحركة. لذا كان لابد ان تتوفر للاعبين والرياضيين فرصا عديدة للتعرف على تأثيرات الحركة والأنشطة المختلفة على ابدانهم، وتحديد طبيعة وكمية تدريباتهم أو ممارستهم أو محاولاتهم لامكان تفهم وادراك العلاقات المتبادلة بين التمرين والأداء وبين الممارسة والحالة العامة لصلاحية الفرد وسلامته، ويكونوا على بينة عن القيم الوقائية للأداء حتى يمكنهم الانخراط فى الرياضة بأمان.

ان امكانية النمو الخلقى لاشك كامنة فى الرياضة، والخلق لاينمو تلقائيا فى الرياضة ولكنه يظهر فقط، ولكن لكى ينمو الخلق القويم لابد من توفر مسئولين–مدرسين ومدربين وادرايين–حساسين يؤمنون بفكرة وضع قيمة أكبر على شخصية الانسان وكرامته وصلاحيه لاعلى الفوز فى مباراة فقط، وبذلك تنمى فى اللاعبين أحساسيس ومشاعر تدفعهم للتصرف فى الملعب من واقعها على أساس كونهم يتحركون فى اطار فكر وشعور.

* عن مقاله الاستاذ عبد الفتاح لطفى، التى القيت فى افتتاح ندوه عن الملامح المستقبليه لكره القدم فى والتى نظمها قسم الالعاب بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الاسكندرية

ان موقف بعض أو قله المدربين والاداريين من اللعب والمباراة أفقد اللعب نفسه سحره من ناحية حرية الأداء والاحساس بالمتعة.. ذلك عندما يقرر المدربون الذين لايشتركون بأنفسهم فى اللعب ويحددون خطط ومسار المباراة وخاصة فى العاب الفرق–فى حين أن من المحتمل أن نجد لاعبا أو أكثر يمكن له أن يقود المباراة أو يصنع اللعب ويتخذ القرارات ويحسم الموقف، ولذا فهذا الأمر يتطلب تغييرا جذريا فى دور المدرب.

على ضوء ماتقدم من اعتبارات أو مبادئ وغيرها مما لايتسع المجال لذكره نقول أن المدرب الجاد فى تربية لاعبيه واعدادهم فى نطاق نمو الذات والتعلم الذاتى والشخصية المتكاملة سوف يصبح أقل وأقل ذلك الرجل الأول المسلطة عليه كل الأضواء فى أثناء التدريب، كما سوف لايشترك فى اتخاذ القرارات فى أثناء سير المباراة.. دعنا نختبر هذا الدور.

انه يجب عليه ألا يتصل باللاعبين فى أثناء سير المباراة (وهو الأمر الذى يحدث فعلا فى الرياضات الفردية بالنسبة لمتسابقى العدو والسباحة أو السلاح أو التنس.. الخ فجميع القرارات بالنسبة للمباراة أو المسابقة فى أثناء سيرها تتم من جانب اللاعبين أنفسهم. وطالما أن دور المدرب يجب ألا يكون مباشرا فى سير المباراة فسوف يصبح مضطرا لاعداد لاعبيه مقدما لاتخاذ القرارات معتمدين على أنفسهم وتحت مسئولياتهم، وبالتالى فسوف يجد المدرب نفسه مضطرا ايضا لمراجعة أسلوبه ونظرته عن فترات التدريب وان يساعد اللاعبين حتى يصبحوا ممارسين أذكياء بدلا من أشخاص يعملون بطريقة روتينية اليه بفكر غيرهم. وسوف يكون هناك أمر هام آخر يؤديه المدرب أثناء سير المباراة، ذلك انه يلاحظ ويسجل ويحلل أداء اللاعبين–الأمر الذى يصبح مفيدا عند تخطيط واعداد فترات التدريب التالية مع اللاعبين.

ان تقويم المباراة لأمر أساسى لتحسين أداء اللاعبين، والمتعلم الذى يواجه ذاته ويعتمد على نفسه فى مسائل الرياضة يكون فى مقدوره تقويم ادائه سواء فى التدريب أو المباراة.وهذا التقويم سوف يأخذ فى الاعتبار النتائج المتوقعة والقرارات والعمليات البدنية المحيطة بالنتيجة والمؤدية اليها. ولدرجة كبيرة فهو يعتمد أيضا على معلومات توصل اليها المدرب أو قومها بجانب مشاعر وأحاسيس اللاعب نفسه فى أثناء سير المباراة أو التدريب. ان اتخاذ القرارات المتصلة بالخطط والأساليب الفنية يعتبر خبرة بالغة الأهمية وبالغة التحدى

فى الرياضة، وهذا أمر واقعى بسبب أن متعة الرياضة انما هى الى حد كبير نتيجة لتلقائية وطبيعة المخاطرة والدوافع المثير للشئ المجهول.

وبناء على ذلك فلابد للرياضيين أن يشعروا بحرية متعة الرياضة غير الخاضعة لقرارات اناس آخرين. فالرياضة فى أنقى صورها هى مسابقة بين لاعبين فى مهاراتهم وذكائهم وفطنتهم. واذا دخل فى الموضوع مؤثرات خارجية فى صورة تحليل وقرارات وضعت مقدما تصبح الرياضة عمل توجيهى يرتبط فقط بالكبار الراشدين ويصبح المنافسون الفعليون وكأنهم لاينافسون بعضهم البعض وبذلك يقل الرضا والاقتناع النابع عن اللعب وانتهاز الفرص وخداع اللاعب المقابل وبذل الجهد وأخيرا الفوز. وبجانب ذلك فعندما يتخذ المدرب قرارا فنيا فى أثناء سير المباراة فهو فى الواقع لايمتلك المعلومات التى يحتاجها فعلا لكى يتصرف تصرفا حكيما. كما أن سحب حرية الاختيار من اللاعبين عندما يعتمدون على غيرهم بدلا من اعتمادهم على أنفسهم يجعلهم رهائن فى أيدى مدربهم.

ان اللاعبين يشوقهم أن يتخذوا قرارات، والدور الحقيقى للمدرب هم مساعدتهم على تفهم المبادئ الداخلة فى اختيار طريق أو تصرف ممكن، ثم السماح لهم بعد ذلك بحرية التصرف.

ان مثل هذا الدور الجديد قد ينتج عنه فى أول الأمر انخفاض مستوى الاداء، وكذلك احتمالات الهزيمة.. ومع ذلك فمع الوقت ومع تقدم اللاعبين تدريجيافى التدريب الذاتى والتصرف فى أثناء سير المباراة ومن وقت مبكر فى نطاق إدراكهم، فسوف يصبحون ولاشك أكثر مقدرة على تنظيم تعلمهم وتقدمهم فى الرياضة.

وأخيرا... فهذا الدور المقترح يجعل المدرب أيضا أقل تعرضا للمديح أو الذم أو النقد وهنا تقل احتمالات تدخله منفعلا ويصبح فى استطاعته ان يلعب دورا اكثير استغلالا وحرية وأكثر نضجا فى تربية اللاعبين. كما أن حافزه للفوز يصبح فى دائرة المعقول، كما سوف يقل الضغط على اللاعبين، اذ يصبح التركيز منصبا على بذل الجهد وحسن التصرف وتقدير المواقف ومن قبل ذلك الاستعداد عن وعى... وهنا تصبح المباراة خبرة أقل اثارة بالنسبة لهم.

نصـــائح المـــدربين

من لايطلب النصيحه يبتعد عن الفوز

التدريب وظيفه مثيره ليس فى ذلك شك ولكنى ذلك فقط بالنسبه للذين أختاروا ذلك وتمتعوا به، والنسبه للأخرين فإنه ببساطه كم هائل من العمل الشاق وقد يكون مضيعه للوقت، وفى نظر البعض الأخر مجموعه من الأشياء العديدة فوق خلف وعمليه تدريب الفريق، بغض النظر عن المستوى الذى يعمل فيه المدرب.

والذين هم فى مهنه التدريب يكونون فى العادة على علم بتمام الحقيقه التى تتضمن ان هناك مسئوليه محدده فى حياه المدرب، وليست تلك الأهمية مقصوره على تحقيق الفوز فقط وذلك الأمر للنسبه لجميع مدربى الأندية أو مدربى الفرق المحترفه بل يمتد إلى أبعد من ذلك.

وفى بعض الاحيان يمكن للتدريب أن يكون طريقه مثيره حقا للكسب الرزق، حيث انه بجلب فى كل يوم تحديات جديده، كما أنه يضمن الارتباط باللاعبين خاصه صغار السن، الذين لايمكن التنبؤ بهم، وأن حياه المدرب معهم لن تكون مملّه. وتشكل الأيام فى مجموعها أهمية بالغه بالنسبه للمدرب فهناك الأيام الشاقه مثل أيام التدريب وأخرى للراحه، والثالثه للمباريات وهذا يعنى ان جميع أيام المدرب حافله بالمفاجأت التى يكون منها السار ومنها غير السار الأمر الذى دعى ان يكون المدرب ان يكون متقابلا لهذه الأيام بحلوها ومرها.

وسوف تقوم هنا بالإشارة إلى بعض النصائح التى أشار إليها العديد من مدربى المستويات المختلفه لكلا الجنسين، والتى كانت نتائج خبراتهم فى مجال العمل والتدريب، هذه النصائح تمثل بعض المواقف التى تساعد المدرب على الاستمرار فى حياته المثيرة والتى أختارها بمحض إرادته، وذلك فى مواقف مختلفه ومتباينه فهناك مواقف عند اداء المباراة وهناك مواقف الوحده التدريبية وأخرى للمدرب والتى تتعلق بالمواقف الخاصه بالخلافات البينيه بين اللاعبين وأخرى التى تتعلق بإتخاذ القرار والأخيرة الحوافز الا اننا سوف نقوم هنا بتوضيح بعض منها ممثلا فى:

أ – النصائح الخاصة بادارة ومراقبة المباريات
ب – النصائح الخاصة اثناء الوحدة التدريبية
جـ – النصائح الخاصة باتخاذ القرارات

الناس الذين ينصحون لايمكن ان يكونوا مفروضين
والناس الذين يستمعون لايمكن بالتالى ان يكونوا مجبرين

أ – عند اداره ومراقبه المباراه:

– اعمل على منح الفرصه لأكثر من مره لكل لاعب للاشتراك فى المباراه
– حاول ان تمنح الفرصه مره أخرى لمن أخفق فى مباريات سابقه.
– حاول إعطاء فرص الاشتراك للجميع بصوره متكافئة
– حاول الاتغالى فى توجيه الانفعالات.
– اعطى تعليماتك فى الوقت المستقطع (فى لعبه الكرة الطائرة) بصوره مركزه
– حاول ان توجه لاعبيك بصوره فعاله اثناء فترات الراحه.
– يجب ان يكون استغلالك لفترة الراحه بين الشوطين بصوره حيه
– كن على درايه كامله بالواجبات الفنيه للاعبين التى يجب ان ينفذوها
– كن على علم بمراكز لاعبيك التخصصيه ومهام مركزك
– لاتلقى بالمسئوليه كامله على بعض اللاعبين دون الاخرين
– لاتلقى بالمسئوليه على لاعبيك
– فى حالة الهزيمة حاول الا تختار كبش الفداء
– لاتتسرع فى إجراء التغيير نتيجة حدوث خطأ لأول مره
– دع الفرصه للاعب المخطىء كامله حتى يستعيد توازنه
– شجع لاعبيك التشجيع الملائم عند احراز نقطة
– كن واعيا لما يحدث فى منتصف الملعب الأخر وتصرف فى ضوئه
– لاتقابل تغير بتغير
– أختار صانع الألعاب (المعد) الذى يساعد على ارتفاع، مستوى الاداء والتفاهم مع غالبية لاعبى الشبكه
– احرص على ان يكون التشكيل من اللاعبين المتفاهمين معاً
– اقتصر فى تشكيلك على اللاعبين الجاهزين إذا لزم الأمر
– لاتجامل احد على حساب الأخر عند التشكيل
– ضعَ التشكيلَ الذى يحقق لك النصر
– كن واقعيا بالنسبه لقدرات فريقك
– وضح للاعبيك قدرات فريق الخصم بصوره صادقه

من الخير ان تطلب النصيحة ومن الشر الا تستمع إليها

- كن واثقا مع نفسك بالنسبه لقدرات الخصم
- اشرح للاعبين كيفية إستغلال نقاط القوه فى فريقك
- ونقاط الضعف فى الفريق الآخر
- تمالك أعصابك فى الأوقات الحرجه
- اعلم ان الموقف الحرج لايستمر طويلا
- اتخذ القرار المناسب بدون تردد سواء كان للتغير والراحه
- اعمل على توجيه لاعبيك وارشادهم حتى أخر لحظه قبل نزولهم الملعب
- لا تملىء رؤوسهم بالكثير من الارشادات وأقتصر على المفيد
- اعمل على بث روح الفريق بين أفراد فريقك فهذا ينعكس الاداء
- أثنى على لاعب أو مجموعة اللاعبين الذين يحققون الفوز فهذا مشجع للباقيين
- وجه عبارات التقدير لكل من ساهم وأنجز
- لاتجعل المساواة بين من اجادوا من اخفق
- اعمل على ان يكون هناك تنسيق مبين كل من المهام والواجبات التى تكلف بها اللاعبين.

من قدم مساعده للغير فهو صاحب عطف ومن قدم نصيحه للغير فهو صاحب موده

- اعمل على زياده الثقه لدى لاعبيك بأن يكون لهم حريه التصرف فى الملعب دون الخلل بالخطه الموضوعه
- كن واثقا فى نفسك فى القدره على تشخيصك للموقف
- حاول معالجه هذا القصور بطريقه فوريه قدر المستطاع
- اجعل زمام الموقف بيدك ولاداعى للسماح بثرثرة اللاعبين داخل الملعب
- اعطى حريه التصرف لبعض اللاعبين المتميزين لكى يغيروا من شكل الخطه دون الخلل بالمضمونه
- كن قادرا على التعديل فى خطه الملعب حسب سير المباراه
- حاول ان تقوم بالتبديل المناسب فى الوقت المناسب

- لاتتمسك بخطه ثبت فشلها وتجربتها
- حاول اكتشاف نقاط ضعف الفريق المنافس مبكرا
- تأكد ان الفوز لمن يكتشف الاخطاء قبل الأخر
- قم باستطلاع الفريق الذى سوف تقابله
- لاتتهاون بقدرات فريق المنافس سبق وان هزمته
- لاتتفاخر بقدرات فريقك لان لكل مباراه ظروفها
- ليكن مبدئك ان ناشىء اليوم هو لاعب الغد
- لا تتأخر بخطه لاتتفق وقدرات لاعبيك ثم تلقى اللوم عليهم
- تعرف على الأسلوب المميز لكل فريق فى البطوله
- حاول ان يكون تشكيلك متنوع حسب ظروف كل مباراه

إذا لم اسمع نصيحة اليوم على ان أتقبل هزيمه الغد

ب - اثناء الوحده التدريبيه

- احرص على انتظام جميع اللاعبين فى التدريب
- ضع مواعيد التدريب التى تتفق ومعظم الظروف (ظروف لاعبيك - ظروفك الشخصية - ظروف الملعب)
- لتكن مواعيد تدريبك واضحة مسبقا
- ابذل أقصى جهد فى تدريبك وحتى لايقع عليك اللوم فيما بعد
- شجع لاعبيك باستمرار وحثهم على بذل الجهد
- ليكن تشجيعك للاعبين أثناء الوحده التدريبيه على قدم المساواه
- اعمل على يكون هناك ابتكار والتطوير فى كل وحده مختلفه عن الأخرى
- لا تغالى فى التطوير ليصبح عقبه فى التنفيذ
- أضف شيء جديد فى كل مره
- ضع احمالك التدريبية على أسس علميه مدروسه حسب حالة الفريق
- لاتهتم بجوانب فى الوحده على حساب الأخرى
- اعرف جيدا قدرات كل لاعب من فريقك
- كن صادقا فى حكمك على هذه القدرات
- إهتم بتحضيرك للوحده قبل التدريب
- ليكن شعارك قبل دخول الوحده الورقه والقلم

من أعطى ما هو فائض عنده فهو صاحب كرم
من اعطى الكثير وأحتفظ بالقليل فهو صاحب جود

- اعمل على تجهيز لاعبيك لمقابله كل الظروف
- لاتغالى فى تجهيز لاعب على حساب الأخر
- شجع لاعبيك الذين يؤدون بجهد وعرف
- لاتعطى وعود كاذبه أثناء التدريب (الإشتراك فى المباره القادمه مثلا... الخ)
- اظهر شيء من التقدير لهؤلاء الذين أجادوا عقب التدريب حتى تشجع الآخرين
- تحمل اخطاء اللاعب الذى يخطىء لأول مره فى التدريب عند أول معلومه أو أمر
- كن صبورا فى علاجك للا أخطاء
- لاتسمح بطابع المزح والمرح الذى يؤثر على سلوكيات لاعبيك
- ليكن شعارك الاخلاص والحديه فى العمل
- حثهم على بذل أقصى جهد وكن لاتعالج فى طلب هذا الجهد
- اعمل على اعداد وتجهيز فريقك قبل بدء الموسم بفتره كامنه
- حاول ان يكون هذا التجهيز على مستوى عال
- ضع فى الاعتبار وقت الوحده التدريبيه وواجباتها
- اجعل المواظبه فى التدريب شرط للتشكيل
- تقبل العذر عند التدريب طالما أقتنعت به
- اسمع باعطاء الواجب الفردى لمن هم تغيبوا حسب الظروف
- حدد المستوى الذى ان يصل إليه لاعبيك فى قراره نفسك

اهتم بتلك التدريبات التى تخدم خطط اللعب والمرتبطه بها

- درب لاعبيك عمليا على الخطه المقترحه
- اهتم بتعديل واصلاح الاخطاء حتى لاتثبت
- ضع المعايير والمستويات المناسبه التى يستطيع لاعبيك تحقيقها
- استعن ببعض الأدوات المساعده فى الوحده التدريبيه
- ركز على عناصر اللياقه المرتبطه باللعب بوجه عام ومراكز اللاعبين بوجه خاص
- لاتتعجل سرعه تحسن المستوى أثناء التدريب
- كن صادقا مع نفسك (اعترف بتقدم لاعب وتأخر الأخر)
- اعمل على أن يكتسب لاعبيك معارف ومعلومات فى التدريب

الحكيم من حكم نفسه أولا ولاتحتقر من خدمك فربما كان أقرب بها الله منك

- حاول ان تربط بين المعارف والمعلومات لدى اللاعبين ووحده التدريب
- لاتغالى فى حمل التدريب من مبدأ التفاخر والعلم
- اجعل لك اسلوب متميز فى تشكيل حمل التدريب فى ضوء المعلومات والمعارف العلميه
- وازن بين تدريبات المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية
- لاتميز فريقك بمهارات اوشكل أدائى معين وتهمل الآخر
- لاتجعل اسلوبك التدريبى نمطى طوال العام
- فاجىء لاعبيك كل مره بشىء جديد
- لاتخدع نفسك يوم التدريب الذى كان بالامس حتى لاتحزن يوم المباراه الذى يأتى غدا
- ضع برنامج خاص لتأهيلك لاعبيك العائدين من الإصابه
- لاتهمل اللاعب المصاب فور عودته
- اجعل تقيمك لمستوى الاداء تقيم موضوعى
- عرف لاعبيك باهداف الفريق عامه
- تأكد من وضع الاهداف التى يمكن تحقيقها
- تأكد من وضوح هذه الاهداف فى ذهن لاعبيك
- هىء فرص الاشتراك فى المباريات التجريبيه لجميع لاعبيك
- اهتم بالمباريات الوديه مع الفرق القويه والضعيفه على قدم المساواه
- اجعل من المباريات الودية صوره من المباريات الاساس
- جهز أكثر من لاعب فى كل مركز حتى لاتفاجئك الظروف
- ضع فى اعدادك ان يكون هناك فى فريقك أكثر من لاعب يونفرسال
- لاتجعل اللاعب السوبر (اليونيفرسال) حلمك فكل شىء ممكن تحقيقه بالجد والاجتهاد.
- تستطيع ان تستعين ببعض الناشئين المتميزين
- اجعل خطتك التدريبية واضحه على مدار الموسم
- لاتجعل الشرح النظرى لخطط اللعب يتطلب على الجانب العملى
- لاتجعل علاقاتك الشخصية هى اساس التعامل فى التدريبات،
- ليكن شعارك من جد وجد ومن زرع حصد

نصيحه اليوم هى خبره الغد

جـ – عند اتخاذ القرار :

– ناقش لاعبيك فى جميع الأمور التى تتعلق بالفريق
– ليكن قرارك من منك وليس مفروض عليك
– قل قرارك بكل قوه ووضوح
– نستطيع ان تأخذ بآراء الأخرين إذا أمتنعت بهم
– لا ترفض المناقشه حتى لا تؤخذ نقطه لصالح الأخرين
– اظهر اعتقادك الشديد فى الأراء الفنيه طالما كنت واثقا منها
– تقبل رأى الأخرين فى قرارك واشرح لهم ظروف اتخاذه
– تحمل نتيجه كل قرار تقوله
– كن واثقا من قرارك فى محله لمصلحه الفريق
– لاتجعل قرارتك تعسفيه
– لاتجعل قرارتك تتسم بالتوتر
– لتكن قرارتك امام الجميع لارجعة فيها خاصه إذا ما استدعى الموقف ذلك
– تأكد ان ميوعه القرار نقمه على صاحبه وليس نعمه
القرار الصائب هو القرار الحقيقى
– أخلو إلى نفسك قبل ان تجاهر بالقرار
– تستطيع ان تستعين بنصائح الأخرين مما لهم خبره أكثر منك عند اتخاذ القرار
– إذا رجعت فى قرارك عليك ان تجد المبررات
– القرار السليم ينبع من الفكر السليم.



المدرب والآخرين

• المدرب وكيف يتامل مع الآخرين بذكاء

- المدرب والشخصية العدوانية (الخشنه)
- المدرب والشخصية الناقدة
- المدرب والشخصية المحيطة
- المدرب والشخصية البائسة
- المدرب والشخصية المدمرة (الصامتة)
- المدرب والشخصية المزعجة



المدرب وكيف يتعامل مع الآخرين بذكاء

المدرب - رئيس الفريق - لاعب آخر من الفريق

Coah And deal with ather intelligente (The Aisscoah, captain, any player in The team)

قد يصادف المدرب العديد من المشاكل فى كثير من المواقف، فقد تكون هناك مشكلة مع المدرب أو أحد مساعديه، أو تكون هناك أخرى مع كابتن الفريق والمشكلة الأخيرة قد ترتبط بأحد اللاعبين، فالعديد من هذه المشاكل قد تنعكس وتؤثر تأثيراً واضحاً بالتالى فى الموقف.

فالمشكلة التى يمكن أن تحدث فى موقف المباراة، من الموكد سوف يكون لها التأثير الواضح فى واجبات هذا المدرب أثناء المباراة، وإذا كان هذا الموقف فى الوحدة التدريبية قد يكون له الأثر البالغ فى نفسية هذا المدرب وطريقة أداؤه لمجموعات التدريبات أو الواجبات الخططية خاصة إذا ما كان الهدف من هذه الوحده هو التدريب الخططى، فلك أن تتخيل كيف يتصرف هذا المدرب فيما بعد فى المباراة.

ولا يقتصر الأمر عند هذا الحد فهناك أيضاً رئيس الفريق (الكابتن)، فقد تكون طريقته أثناء التدريب أو المباراة طريقة لايقبلها أى منا فى حياته العادية، أيضاً لا تنسى تلك المشكلة التى قد يصادفها اللاعب من أحد زملائه المساعدين فى أحد الواجبات الخططية، عند تنفيذ خطة أو موقف دفاعى أو هجومى.

متاعب عديدة تواجه المدرب أحياناً فى المباراة وأحياناً أخرى فى التدريب، والنتيجة ظلال سوداء فى حياة المدرب وجملة واحدة يقولها المدرب لنفسه فى أسى وحزن بالغ ألا وهى ... (الأخرون هم السبب)، وهو بذلك يقصد الشخصيات السابقة. وسوف نحاول هنا عرض بعض من النماذج والشخصيات الصعبة والمرهقة لنفسية المدرب مع إقتراح لبعض النصائح الذكية للتعامل معها

س ماذا يفعل المدرب إذا واجه أحد المدربين المساعدين ورؤساء الفرق أو حتى أحد اللاعبين الذى يتمتع بالشخصية العدوانية؟

المدرب والشخصية العدوانية (الخشونة) *Agrecissive*

قد يكون هناك بعض اللاعبين أو رؤساء الفرق الذين يتصفون بالعدوانية (الخشونة)، وهنا لنا وقفة فلا نقصد بالعدوانية، العداء المرتبط بتشابك الأيدى، ولكن المقصود بذلك، الخشونة فى التعامل *Agrecissive* وهذه العدوانية يمكن ترجمتها إلى العديد من المعانى والمفاهيم، فقد يكون هناك هذا اللاعب الذى على وشك الهزيمة فى هذا الشوط أو فى هذه المباراة، أو ذلك الذى سبق له تقديم أو تبويخ أو عوقب عند تكرار نفس الخطأ، أو يكون ذلك المدرب المساعد أو الرئيس ذوى الحرص الزائد على تقييم المبارة، أو ذلك الشخص الذى يكون لديه العديد من المشاكل الخاصة التى تعمل على زيادة شحنه ... إلخ من هذه الأشياء وتكون النتيجة أن المدرب يجد صعوبة شديدة فى التعامل مع مثل هذه الشخصية سواء كان مدرب مساعد أو رئيس للفريق

وإليك بعض المواقف التى توضح أسلوب هذا المدرب المساعد أو رئيس الفريق أو اللاعب ذو الشخصية العدوانية فمثلاً :

- تجده دائم الصياح فى وجهك.
- يلوح دائماً بيده بإستمرار دون داعى.
- يضرب كف على كف بإستمرار ودائم النمنمة الجانبية.
- دائم التهديد فمثلاً يهدد بعدم اللعب بجوار هذا اللاعب المباراة القادمة أو مواصلة التدريب.
- يلوح بأنه على إستعداد لترك الفريق من أجل هذا اللاعب الذى بجواره مثلاً.
- كثيراً ما يقاطع هذ اللاعب أثناء حديثه مما يجعل الأخير متحفضاً فى إيداء رأيه فى المباراة.
- يتجاهل الرد على الأسئلة التى توجه له من قبل هذا المدرب.

وقد تكون هذه شكوى الكثير من المدربين من بعض اللاعبين أو حتى رؤساء الفرق الذين من الممكن أن يتصفون بهذه الصفة.

والسؤال هنا كيف يتصرف هذا المدرب تجاه هذه المواقف؟

على المدرب أن يتذكر دائماً الأتى:

- أنه دائماً غير مسئول عن مشاعر وتصرفات غيره من الناس، ولكن بعد أن يكون متأكد أنه يؤدى دوره على أكمل وجه
- **عليه أن يواجه هذه التصرفات ولكن فى هدوء شديد**
- إذا قاطعك هذا اللاعب عند فتح باب المناقشة عليك أن تلفت نظره بأدب بقولك (أنك تقاطعنى فأرجوا أن تسمح لى باستكمال وجهة نظرى هى هذا الموضوع).
- إطرح عليه أحد الإقتراحات وأترك له حرية قبولها أو رفضها
- أعرض عليه تأجيل هذا الموضوع خاصة إذا كان لا يؤثر على الموقف، (مثلاً وضع معين فى أسلوب تنظيم الوحدة التدريبية).
- ينبغى أن ينم صوتك وملامح وجهك عن الغضب المؤدب والذى تشعر به فى داخلك ولا تستطيع أن تجاهر بسلوكيات أخرى تؤخذ عليك بأنك غير مؤدب

لا تحاول أن تبتسم فى هذه المواقف المشتعلة لأنه من الخطأ عدم التعبير عن مشاعرك الحقيقية

- وأخيراً إذا كنت تخشى أن يفقد هذا اللاعب أو المساعد أو حتى رئيس الفريق أعصابه فننصح بالإنسحاب من هذه الوحدة التدريبية أو أشر إليه بضرورة تبديله إذا كان هذا أثناء المباراة.

المدرب والشخصية الناقدة:

س: ماذا يفعل المدرب إذا واجه لاعب أو رئيس فريق ذوى الشخصية الناقدة

قد يكون أحد لاعبيك أو رئيس فريقك (الكابتن) من النوع المتعالى دائم النقد الظالم لك خاصة أمام زملائك من المدربين المساعدين، مما يشعرك بالحرج والضيق على عدم مجادلته أمام اللاعبين إحتراماً له، فمثلاً قد ينتقد بطريقة لايقبلها أى منا لخطأ مافى المباراة أو طريقة أداء التدريب معين وبشكل معين فى الوحدة التدريبية أو قد لا يعجبه أسلوبك فى توجيه الضرب مثلاً أو التمرير الدائم للاعب معين، أو قد يذكرك فى مناسبات عديده قبل وبعد التدريب بأن اللاعب فلان الذى كان يشغل هذا المركز كان أفضل من فلان الذى بدل.

كل هذه الأمور بالتأكيد سوف تجعلك أكثر عصبية ولا نستطيع أن ننكر ذلك!!! فهذه المواقف تزيد من توترك، وبالتالى يكثر إرتباكك فى أى عمل تقوم به، بينما لو كنت فى حالتك الطبيعية فسوف تؤديه بكفاءة وإقتدار على الوجه الأكمل، تفرض على الآخرين أن ينحنوا لك إعجابا.

والسؤال كيف يتصرف مثل هذا المدرب إذا ماصادفت هذه النوعية من اللاعبين أو حتى رؤساء الفرق؟

- على المدرب أن لا يحاول القيام بأى أعمال تجعله فى موضع النقد مثل الغياب عن التدريب أو التخلف عن الحضور أو التأخير الدائم، وقد يمتد الأمر إلي أبعد من ذلك من التأخير الدائم عن موعد المباريات المحدد.
- على المدرب الا يقوم بأى أعمال أخرى تجعله موضع نقد فيها.
- إذا كان النقد الموجه إلى المدرب صحيحاً عليه ألا يجادل ويحاول أن يعرف السبب.
- على المدرب إذا كان مخطئاً عليه الإعتراف بالخطأ والإعتذار بطريقة لائقة عن الموقف، لأن هذا التصرف من قبل المدرب يجعل الموقف أقل حدة
- يحاول أن يجعل إعتذاره له طريقة يجعل الطرف الأخر يشعر بالراحة
- على المدرب عند الإعتذار الا يختلق الأعذار الواهية
- على المدرب ألا يلجأ إلى الأعذار التى تجعل مظهره ضعيفاً كأن يقول مثلاً إننى كنت أعانى من بعض الضغوط، أى كانت هذه الضغوط لأن مثل هذا العذر سوف يجعله ضعيفاً أمام اللاعبين أو رئيس الفريق، ويعطى الفرصة للأخرين (اللاعبون) للإستمرار فى إنتقادك حتى لو كان ذلك فيما بينهم.
- على المدرب ألا يسهل مهمة الذين ينتقدونه سواء كان ذلك فى شخص اللاعب أو رئيس الفريق، فمثلاً حينما يقول هذا المدرب إننى لا أجيد أداء هذه الخطة أو اللعب بأسلوب فلان، أو لا أجيد خطة هذه المراكز، فإنه بهذا التصرف يشوه نفسه ويجعل مهمة إنتقاده سهلة على الأخرين، عليه أن يحاول ويحاول بجد حتى يفوت على هؤلاء فرص إنتقاده.

- قد يصادف المدرب فى بعض الحالات نقداً غير منصف هنا عليه ألا يدخل مع الأخرين فى جدل عقيم لأنه يمثل السير فى طريق مسدود صعب إقتحامه

- على المدرب عند تقديم الإعتذار المناسب أو المجادلة المحدودة، أن يكون هادئاً متحدثاً بصوت هادىء، مبتعداً عن الإنفعال، أحاديثه سهلة بسيطة، فمثلاً يقول:

* إننى لا أتفق معك فى هذا الرأى!!!
* أو أنا أفضل طريقتى هذه عند أداء التدريب مبيناً السبب.
* أو إننى أفضل طريقة الأداء بهذا الشكل لأنها تتفق وقدراتى وإمكانياتى.
* أوعدك أن أغير من طريقتى هذه بعد فترة من التدريب الشاق.
* أن لكل شخص طريقته الخاصة.

- عند المجادلة إحترام وجهة النظر والإعتقاد ولكن وضح عدم الموافقة بشكل مناسب.

- على المدرب ألا يكون عدوانياً تجاه نقده حتى لو كان هذا النقد غير عادل، إن مثل هذا التصرف يجعلك فى نظر الأخرين فى موقف أشد حجم من الموقف الحالى، كما أن هذا السلوك سوف يبعدكم عن القضية أو المشكلة الحقيقية.

- على المدرب أن يكون جريئاً ويخبر المدرب المساعد أو رئيس الفريق أو اللاعب بمشاعره الحقيقية عندما يوجه إليه النقد، فربما هذا المدرب المساعد أو رئيس الفريق زو اللاعب قد أكتسب مادة النقد ولا يعرف أنه بذلك يسبب ضيق وحرج للأخرين.

- وإذا كان كل منهما أو إحداهما يوجه إليك نقد ما أمام الآخرين، هنا يجب أن تكون جريئاً وأطلب منهما بصراحة ألا يفعلوا ذلك أمام الأخرين.

- عند مجادلة المدرب لكل من اللاعب أو رئيس الفريق الذين عليه أن يجادلهما، وأن يشعرهما أو يساعدهما على الإحتفاظ بغرورهما كأن يقول مثلاً:

* أننى أعلم أنك تريد مساعدتى ولكنك تنتقد دائما طريقتى وأنا أتضايق من ذلك!!!
* أن يقول مثلاً أننى أقدر لكما (اللاعب .... رئيس الفريق) هذه النصحية وسأحاول أن أفعل ما أراه حسناً لمصلحتى أو مصلحة الفريق

* حاول قدر الإمكان أن تغير من مجرى الحديث
* لا بأس من إشاعة بعض المرح عند المواقف الصعبة خاصة إذا كانت شخصيتك تتسم بذلك

المدرب والشخصية المحبطة:

فى كثير من الأحيان غالباً ما يشكوا المدربين أو أحدهم من المساعدين وذلك على الأقل فيما بينهم من أن هذا اللاعب، حتى رئيس الفريق لديه عادة وهى أنه يحاول دائماً كلاهما أو أحدهما أن يحط من قدر هذا المدرب، كأن يقارن بأحد من زملائه سبق له تدريبهم كأن يقول له مثلاً أن فلان أفضل منك بطريقة غير مباشرة، أو أن فلان يؤدى فى هذه الخطة أفضل منك صراحة أو أن المدرب فلان يهتم بالواجب الهجومى أو الدفاعى ويؤدى هذا الواجب على أكمل وجه ... إلخ

أو أن أحد هذه النوعيات يحاول أن يتهم هذا المدرب فى صراحة منتهية بأنه فاشل ويحاول إبراز نقاط ضعفه بصورة سيئة أمام الأخرين، وتبرير هذا اللاعب أنه يفعل ذلك حرصاً عليه ولمصلحته.

س والسؤال كيف يتصرف أى منا إزاء هذا الموقف؟

على المدرب أن يحاول إتخاذ التصرفات التالية إزاء ما واجه مثل هذا الموقف فمثلاً،

- حاول أن تدافع عن نفسك بكل قوة وصراحة، وألا تقف مكتوف الأيدى إزاء هذه المواقف.
- حينما يحاول أى من المدرب أو أحد مساعديه أو حتى رئيس الفريق، أن يقارن بينك وبين مدرب آخر مثلاً، فلا بأس من مجاراته فإن هذا التصرف الذى أعتبره أنا شخصياً (المؤلف) تصرفاً مقبولاً بدرجة كبيرة، قد يوقف الرياح العاتية التى يشنها كل منهما أو أحدهما، وقد يدفع هذا التصرف إلى إحتمالية الثناء عليك
- إذا لم يحدث ذلك فلا بأس أن تقول له، فى حالة المقارنة بينك وبين مدرب آخر، نعم أن هذا المدرب أفضل منى، ولكننى أنا فخور بنفسى فإن مثل هذا التصرف شأنه أن يظهرك بمظهر الواثق من نفسه

المدرب والشخصية البائسة

المجال الرياضى مجال حيوى مثير يحتوى على العديد من المفاجآت وهنك حلاوة النصر

ومرارة الهزيمة، هناك الإثارة بكل معانيها عند التعادل فى الأشواط أو تقارب فى النقاط... إلخ، من مثل هذه الأمور والمؤكد أن مثل هذه الإثارة تؤثر على سلوك كل منا ولكن بدرجات متفاوتة وبترتيب خاص، فالذى يحدث للاعب يختلف عما يحدث لزملائه، وأيضاً ما يحدث لكابتن الفريق يختلف عما يحدث لأحد المساعدين، وقد تكون هذه المواقف لها تأثيرها الواضح على البعض من شخصيات المدربين خاصة إذا ما جابهه أحد هذه الشخصيات الهزيمة مرة هنا فنجد أمامنا مثلاً شخصية بائسة خاصة إذا ما كان هذا اللاعب دون المستوى أو كان من النوع المبرمج، نجده دائماً يشكو من لاعب زميله لدى أخوانه ويرجع إليه أسباب هذه الهزيمة، وأن أى شيىء قد حدث فى المباراة السبب فيه هو اللاعب فلان وفلان وعبارة هذا اللاعب بالذات فى مثل هذه المواقف، هى:

- لماذا أنا بالذات الذى يحدث لى هذا بعد ما قدمته لكم من تضحية؟
- أو يقول أن حظى دائما أكثر تعاسة من غيرى من اللاعبين!!!
- أو يقول قدمت لكم الكثير وقدمتم لى القليل.
- أو يرد فى بؤس وأسى، كيف حصل هذا؟

فهذه الشخصية تحب أن تبدو فى نظر الأخرين من اللاعبين بائساً لدرجة أنه يبالغ حتى يستدر مشاعر وحنان وعطف الآخرين

والسؤال كيف يتصرف أى منا إزاء هذا الموقف ولجواب يكون فى الأتى:

عدم الإندفاع فى تقديم النصيحة فهذه الشخصية تحب دائما أن تكون موضع إهتمام

عدم الإندفاع فى تقديم النصيحة فهذه الشخصية تحب دائما أن تكون موضع إهتمام

- لن يستجيب لنصائحك، لذا لا تحاوره أو تناقشه أو تعرض عليه حتى أبسط الحلول، فهو داخلياً لا يستجيب لنصائحك لذلك لا تضيع وقتك معه، فى محاولا هو يعرف فى قرارة نفسه الغرض من أفعاله وتصوفاته هذه
- عندما يسألك النصيحة بإعتبارك أحد أعمدة التدريب مثلاً، شجعه على تحمل المسئولية بطريقة أكثر من ذلك بقولك له (حاول أن تتخذ قرارك إزاء هذا الموقف بنفسك)
- لا تتورط معه فى تفاصيل تتعلق بحالة الفريق وأعمل على تشجيعه على أن يختار

بنفسه أنسب الحلول، لأن تدخل الآخرين قد يأتى بنتيجة عكسية

- حول دفة الحديث بعيداً عن أحداث المباراة أو التدريب وما حصل فيها، وأخبرة عما يحدث فى حياتك مثلاً أو ما يحدث فى أحد الأندية الزخرى، وأخبره عن الأخبار الرياضية التى تتعلق فى أحد الأندية زو الرياضين، حتى لا تجعل الحديث كله منصب على مشاكله - حاول تتفادى مقابلته كثيراً خلال هذا الأسبوع الذى أتسم بالشحن فمثل هؤلاء الذين يشعرون بأنهم ضحايا يكونوا هماً ثقيلاً على مشاعر الآخرين، كما أنه لن يشكرك أبداً على ماقدمته من مساعدات فى حدود إمكانياتك.

المدرب والشخصية المدمرة (الصامتة)

لا يقتصر الأمر على مجموعة الشخصيات السابق الإشارة إليها بإعتبارها شخصيات ديناميكية تتفاعل مع الموقف وتؤثر فيه وتتأثر به، إلا أن هناك من الشخصيات التى تتصف بالصمت، ويعتبر هذا النوع من الشخصيات الخطيرة، وإن كان البعض يفضل أن يطلق عليه الشخصية المدمرة، فقد يقابل أى منا تلك الشخصية التى تسبب الكثير من المتاعب خاصة إذا كانت تعيش معك وهى شخصية لا تجادل ولاتشتكى ولا ترفع الصوت ودائما ماتجلس صامتة، وحينما تسأل عما يشغلها، يرد صاحب تلك الشخصية بكلمة لا شيء!!!

وفى المجال الرياضى نستطيع أن نجد هذه الشخصية، فمثلاً نجدها فى شخصية أحد المدربين المساعدين أو أحد اللاعبين الذى يلقى بعبء المهمة كلها على زملائه أو كابتن الفريق، فهو لا يسمع التوجيه إلا فى حدود ضيقة ولا يشغل باله بأحوال فريقه أو مشاكله حريص على إعطاء المسئولية كلها للجهاز، سعيد بسلب هؤلاء لشخصيته وسيطرتهم عليه، حتى إذا ما وجه إليه اللوم فهو يتهرب بإلقاء المسئولية على الغير، لا يشارك فى الرأى، دائماً يواجه بعض اللاعبون المتذمرين، وليكن مثلاً لمصلحة الفريق، هنا يفاجئهم بتلك الشخصية المدمرة قائلاً ماذا حدث.

والسؤال الذى يدور هنا فى ذهن كل منا ماذا يحدث لو صادف أى منا مثل هذه الشخصية وكيف إزاء ما تتخذه من مواقف؟

الإجابة هنا نجدها تحتاج إلى نظرة تأمل، فمثل هذه الشخصية يسميها علماء النفس الشخصية العدوانية السلبية، وهى شخصية مدمرة، يجب أن تكون محور الإنتباه، فهى

شخصية تمتلىء فى أعماقها بالمرارة والغضب، غالباً ما تحاول أن تكسب الموقف، حيث الأشخاص الذين من حولها يخافون أو يحرجون من إثارة غضبها وبعد، **ماهو التصرف الذى يجب على المدرب أن يفعله أمام هذه الشخصية - فهو عليه أن يقوم بعمل الأتى:**

- عود نفسك أن تسأل هذا اللاعب سؤالاً مباشراً، وغالباً مايكون هل أنت غاضب منا؟
  * هل أنت غاضب منى بسبب أو لآخر؟
  * هل هناك ما يغضبك من أحد أفراد الفريق أو الفريق؟
  * غالباً ما تكون الإجابة بكلمة لا وعند سماعك هذه الرجابة

- هنا المدخل لكى تصارحه بما تريد، وأسأله مرة أخرى نفس الأسئلة بأسلوب أخر أو بطريقة أخرى فإذا كرر الإجابة بكلمة لا ، فمعنى ذلك أن الموقف إنتهى بحل مناسب، وهذه الشخصية نجد أن الكابوس الحقيقى الذى يؤرقها هو شعوره بعدم الإهتمام به.

المدرب والشخصية المزعجة

وهذه الشخصية يمكن أن تظهر بوضوح بين إثنان أولهما هو رئيس الفريق والأخرى أحد اللاعبين، فقد تأتى ظروف أو أحوال كذا المواقف التى يكون لك رأى فيها فمثلاً تلك المواقف التى تتعلق بمقابلة أحد الفرق سبق وأن لعبتم معها أو بتشكيل معين مقترح لتشكيل الفريق، أو أسلوب آخر لإخراج شكل الوحدة التدريبية خاصة إذا تغيب نجوم الفريق فالمؤكد أن مثل هذه المواقف تستدعى كل منا أن يفكر أمامها بايجابية تامة، هنا تظهر هذه الشخصية التى تنسب أفكارك الخاصة إلى نفسها، فمثلاً ينسب رئيس الفريق أو أحد اللاعبين هذه الأفكار أو بعض منها إلي نفسه، ويجاهر بها أمام المدرب أو أحد مساعديه خاصة إذا ماكان أحد هؤلاء المدربين أو المديرين الفنين ممن يشجع حرية الرأى والمجادلة والإبتكار لطرق جديدة لتحسين الأداء

وبصورة أوضح نستطيع أن نسوق المثال التالى، مثلاً أقترح أحد اللاعبين من ذوى الخبرة الجيدة طريقة أو أسلوب جديد لأداره العمل بشكل معين للتدريب، هنا نفاجىء برئيس الفريق أو أحد اللاعبين وغالباً ما يكون من النوع المتملق، نفاجىء به أن يقول ببراءة اليست هذه الطريقة التى أخبرتك بها منذ قليل؟

أو تجدر مثل هذه النوعية تنفرد بإستمرار بالمدرب أو أحد مساعديه إلخ إلى غير ذلك من الأساليب الملتوية التى تحاول بها هذه الشخصية أن تقلل من قدر أى لاعب أمام المدير الفنى أو المدرب.

والسؤال كيف يمكن للمدرب أن يتصرف إزاء هذه الشخصية المزعجة

والجواب عن كيفية التصرف، فيمكن حصره فى الخطوات التالية:

- كن حذراً دائماً من الآخرين خاصة المتملقين منهم
- ينصح الآخرين بالإحتفاظ بمقترحاتهم والا يوحوا بها لأى شخص من زملائك قبل أن يطلع عليها شخصياً (المدير الفنى)
- حاول معرفة الطريقة التى يستغلها الأخرون (مدرب مساعد مثلاً) للحصول على هذه المقترحات
- حاول معرفة الأسباب التى يلجأ إليها هؤلاء حتى يتصرفوا فى مثل هذه الظروف
- حاول أن تبدوا أمام أى مسئول، أنك المسئول الأول عن هذا الإقتراح
- حينما يحاول أن ينسب أحد من زملائك أو مساعديك أو حتى رئيس الفريق هذا الإقتراح إلى نفسه وأنت صاحبه، فلا تجعل هذا الأمر يمر ببساطة، فسكوتك هو ما يتمناه الأخرين، لذلك عليك أن تتدخل بسرعة وبهدوء وحزم، قائلاً أنا أسف لقد أختلط الأمر عليك فأنا صاحب هذا الإقتراح
- أو تقول أسف الأمر لا يبدو بهذه الصورة فأنا صاحب هذا الإقتراح وإسمحوا لى أن أوضحه بصورة أكثر إسهاباً
- إختم محادثتك بأن تقول للمدير الفنى أو المسئول سوف أحضر إلي مكتبك لكى أطلعك على التفاصيل

وبعد أن إسترسلنا فى عرض مجموعة من الشخصيات التى يمكن أن يحويها المجال الرياضى والتى قد تواجه أى منا، وشرحنا كيفية التصرف إزاء هذه الشخصيات، إلا أن هذا الأمر لا يقتصر على هذه الشخصيات فقط فهناك نوبات الغضب التى يمكن أن تكون متمثلة فى بعض من المساعدين أو رئيس الفريق – أو حتى أحد اللاعبين البدلاء، بل الأمر

يمتد ليشمل أحد الصحفين أو المشجعين، **وعن كيفية تصرف المدرب أمام هذه النوبات يمكن عمل الآتي:**

– قول للطرف الآخر إننى أشعر أنك تفيض بالغضب الشديد، فهذا يمكن أن يطفىء نار الغضب

– تذكر دائماً إنك صاحب حق فى أن تعبر عن وجهة نظرك فيمكنك أن تقول (إننى إستمعت إلى وجهة نظرك وأنا أقدره ولكنى أرى – وكرر ذلك مراراً والتكرار لتؤكد للطرف الأخر وجهة نظرك)

– لكى يكون الموقف أقل حدة لا تحاول إتهام الطرف الآخر، عبر فقط عما تشعر به، فمثلاً لا داعى لأن تقول أنك تزعجنى، أو إننى أشعر بعدم الراحة بعد تصرفك هذا، هنا يستطيع الطرف الآخر المجادلة

– إبتعد عن السخرية لأنها ستزيد الموقف إشتعالاً

– كن حازماً مع الآخرين

– كلما كنت حازماً صارت قدرتك أكبر على التعامل مع الشخصيات الصعبة

– الحزم قد يجنبك الكثير من المشاكل

– ضع فى إعتبارك أن كلمة الحزم تبدو خشنة وغير ثابتة وتتعارض مع السمات الخاصة لبعض الأفراد ولكن هذا بعيد كل البعد عن الحقيقة

– وحينما تتعلم بعض الأساليب الحازمة خاصة مع الشخصيات الصعبة، فإن هذا سيكسبك الكثير مع إحترام النفس وأيضاً الثقة بالنفس – وتصبح الشخصية التى تريدها لا الشخصية التى يريدها الآخر

– أرفض أن تتحمل مسوؤلية تصرفات غيرك

– تعلم أن تقول (لا) حينما تريد

– إننا نعتقد أن كلمة (لا) كلمة جارحة تؤذى مشاعر الآخرين، فلا تقول نعم بينما وأنت فى الحقيقة تريد الرفض

- لاينبغى أن تتحفظ فى أقوالك بما يجعل ما تقصده غير واضح بالنسبة للأخرين
- تعلم أن تعبر عن مشاعرك ببساطة دون مبالغة وليكن ذلك فى وضوح فذلك سوف يقلل من الضغوط الواقعة عليك
- إبدى الإستعداد لتكرار ماتقوله مرات ومرات خاصة عندما ترى أن الطرف الآخر لا يستمع إليك
- درب نفسك على ما سوف تقوله أو تفعله وذلك عندما ترى تلك الشخصية الصعبة
- تأكد أن النجاح لك هو نجاح لشخصيتك

الفصل
الخامس

اسس العمل مع الفريق

• مدرب الكره الطائره واسس العمل مع الفريق

- الاعتبارات والاسس
- تحديد مراكز اللعب (والتخصصات)
- الرافع (المعد): مواصفاته-إعداده
- اللاعب الضارب
- إتجاهات حديثه فى اعداد لاعبى

المدرب واسس العمل مع الفريق

يختلف اسلوب العمل مع الفريق من مدرب الى اخر، وحسب مايتمتع به المدرب من قدرات وخبرات خاصه فى مجال التدريب فهناك كثيرين من المدربين على كفاءات مختلفه ومتمايزه يعتمدون فى تقابلهم مع اللاعبين على الاسس العلميه الموضوعيه السليمه التى تحقق افضل النتائج اذا ماطبقت هذه الاسس والاعتبارات، الا ان هذا لايمنع ان يكون هناك بعض المدربين الذى يعتمدون على اسلوب الارتجال الغير موضوعى ومثل هؤلاء المدربين يسهل التنبؤ لهم بعدم تحقيق أفضل النتائج.

وعموماً فالمدرب الرياضى يقع عليه كثيراً من الواجبات اثناء تعامله مع الفريق، ولقد دارت المناقشات العديده حول وضع اسلوب أمثل يعيين فى العمل مع الفريق الى ان كثيراً من المدربين أوضحوا انه من الصعب التوصل الى اسلوب واحد وهذا مرجعه بالدرجه الاولى الاختلافات التى توجد بينهم كذلك التى توجد بين اللاعبين وخاصه التى تتعلق بالناحيه النفسيه وكذلك الناحيه المعرفيه وطريقة مكونات وضع مكونات البرنامج فى الأنشطه المختلفه والحقيقة انه الى الان لم يتمكن من التوصل الى بعض الاسس المختلفه للعمل مع الفريق، ومع ذلك فمن خلال الحصر الشامل لجميع المراجع فى مجال التدريب وتدريس الانشطه الرياضيه المختلفه امكن التوصل الى بعض الاعتبارات والاسس التى تسهل من مهمة المدرب عند العمل مع الفريق.

بادئ ذى بدء انه عند العمل مع الفريق او تكليف المدرب بالعمل مع فريق تذبذبت نتائجه نجد ان كثير من المدربين يبدون متوترون للغايه حيث ان المطلوب منهم عمل المستحيل للوصول بهذا الفريق الى أفضل صوره له تمكنه من تحقيق الفوز وهؤلاء المدربين لايستطيعون تحقيق اى نتائج ويسهل التنبؤ بفشلهم مع هذا الفريق.

لذلك يجب على المدرب وهو على ابواب تدريب فريق جديد ان يضع فى اعتباره منذ الوهله الاولى انه المنقذ الوحيد لمثل هذا الفريق وانه جدير بهذه المسئوليه ومن هنا عليه ان ينظم افكاره واعمالة حتى يلمس اللاعبون الفارق او يحسوا بمستوى التقدم

ومن أهم الاعتبارات والاسس التى يبدأ بها المدرب نذكر الاتى-

١ - ضرورة ان يدرك جميع اللاعبين حتميه التغير فى طريقه اللعب واعدادهم

٢ – محاوله الوقوف على مستوى الاداء المهارى الفنى لكل لاعب على حده والفريق ككل.

٣ – تحليل نوعيه الفريق فى الملعب للوقوف على طرق اللعب التى يلعب بها مع تحديد نواحى القوه للاستفاده منهما ونواحى الضعف لتلافيها.

٤ – ضروره الارتقاء بمستوى الاداء المهارى وربطه بطرق اللعب الحديثه

٥ – البدء فوراً فى اصلاح أخطاء الاداء الفنى المهارى.

٦ – تغيير اسلوب اللعب تدريجياً بحيث يكون متيسراً مع الخطوه السابقة.

٧ – وضع التمرينات والبرامج التدريبيه بما يحقق الانجاز الافضل مع ضروره اقناع اللاعبين بكل محتوى البرامج حتى يؤدوا بوعى وفهم .

٨ – متابعة تطبيق البرامج وأداء التمرينات والتدريبات ووفقاً لما هو مطلوب مع التوجيه المستمر لصحه الاداء.

٩ – تقويم التطبيق الذى أمكن اللاعب القيام به لما يتطلبه تطوير برنامج التمرينات والتدريبات فى طريقه تصعيد القدرة على الانجاز .

١٠ – الوصول بالفريق الى ان يتمتع بشكل اداء متميز بما يتناسب وامكانيات الفريق الجديده

١١ – الاستفاده من قدرات اللاعبين العقليه حتى يشعروا بأهميتهم داخل صفوف الفريق.

١٢ – محاوله بث روح التعاون بين اللاعبين من خلال بعض الواجبات التربويه حتى يبتعد اللاعبين عن الانانيه والمظهرية.

١٣ – ان يحددلكل لاعب تخصصه «معد–ضارب من مركز كذا وكذا.....الخ، وبما يتناسب وامكانياته ومحاوله ان يدرك اللاعب تماماً واجبات هذا المركز.

١٤ – ان يصل باللاعب الى مستوى الاداء الافضل لواجبات العمل الدفاعى عندما يكون فى المنطقه الخلفيه والعمل الهجومى عند تواجدهم فى المنطقة الاماميه..

١٥ – ان يتأكد ان كل لاعب يؤدى واجباته الدفاعيه والهجوميه داخل اطار الخطه المحدده للعب.

١٦ – الاهتمام بخطط اللعب الدفاعيه والهجوميه على قدم المساواه.

«تحديد مراكز اللعب المختلفة» التخصصات.

تعتبر الكره الطائره من الالعاب الجماعيه المتميزه من حيث طريقه اللعب وكذا كيفية احتساب النقط، وايضا الواجبات المكلف بها كل لاعب من خلال مركزه الذى يشغله وقد يتطلب ذلك ضروره توافر مواصفات خاصه بالنسبه للاعبين الشاغلين للمراكز المختلفه، فمثلاً اللاعب المعد له من المواصفات المهاريه والبدنيه ما يميزه عن اللاعبين من مراكز ٢، ٣، ٤ الذين غالباً ماتكون خصائصهم المورفولوجيه والبدنيه المهاريه متقاربه ان لم تكن متساويه ويعنى ان هناك تخصصات لكل لاعب فى الكره الطائره او مركز معين يشغله فهذا لا يعنى الفرديه فى اللعب على العكس فاللعب الجماعى يعنى ان لكل لاعب مركز يشغله وواجبات معروفه، عليه ان يلتزم بتأديتها ليس ذلك فقط بل يجب عليه ان يتقنها كذلك على اللاعب ان يشارك زملائه ويساعدهم فى أداء واجباتهم بحيث يخرج الشكل العام له وفق الخطه الموضوعه، حيث ان الخطه ماهى الا :–

عباره عن ذلك الشكل أو المكون الذى يقوم به اللاعبين فى ضوء واجبات كل منهم من خلال المركز الذى يشغله.

ولكى يؤدى اللاعب دوره فى مركز معين لابد وان تتوافر لديه صفات نوضحها فى الاتى.

المعد setter

ان اكبر التخصصات المهاريه فى معظم الالعاب الفريقيه هو مايطلق عليه صانع اللعب *play maker* – او يفضل البعض ان يطلق عليه مفتاح اللعب، وبتطبيق ذلك فى لعبه الكره الطائره نجد ان الذى يقابل صانع اللعب هو اللاعب المعد (الرافع) الذى يقوم برفع واعداد هذا جميع الكرات للاعبى المنطقه الاماميه للمهاجمين الذين ويقع عليهم العبء الهجومى والدفاعى، ولكن على اللاعب المعد (الرافع) يقع العبء الاكبر فى تحقيق افضل اشكال الهجوم حيث يعده الكثيرون قائد الفرقه الذى يقود الفريق الى

الهجوميه وعليه، فيجب تطبيق برنامج خاص له من جميع النواحي البدنيه والمهاريه الفسيولوجيه، كما يجب ان يرتبط مع بقية افراد الفريق الاخر وبدرجه دقيقه للغايه في الناحيه الانفعاليه والعاطفيه حيث انه عضو مميز في فعاليه مع المجتمع الصغير الذى يتكون منه الفريق لذلك نجد اتساع. واجباته تتطلب قدرات بدنيه وكفاءه فنيه مع معرفه تامه لمميزات وقدرات وجميع افراد الفريق وكيفية او طرق قيادتهم في التحرك لاداء الهجوم.

وفي هذا الصدد يجب ان نشير الى لفظ أخر يستعمل في الكره الطائره الا هو ال passer وهو يعنى الممرر الذى قام بعمل تمرير من مكان لأخر أو من لاعب لأخر، وبخلط بعض اللاعبين بين المعد setter والممررpasser على انه عمل واحد، الا اننا نرى ان لكل من الكلمتان مفهوم مختلف عن الاخر، والذى يهمناهنا بالدرجة التخصصيه هو المعد setter لما سبق وأوضحنا بعاليه.

اهم مواصفات اللاعب المعد «الرافع»

١ – ان يتمتع اللاعب بصفه الطول المعتدل «ليس قصيراً» كما كان سائد حتى وقت قريب.

٢ – ان يتمتع بقدر عالى من الصفات البدنيه اهمها الرشاقه والسرعه وسرعه الاستجابه مع سرعه الاداء. كذلك القدره على التركيز عند اداء الانواع المختلفه من الإعداد التى تتناسب مع امكانيات وتخصصات كل مركز

٣ – ان يتصف بصفات اراديه اهمها التصميم والايجابيه وعدم التردد.

٤ – ان يكون واثقاً من نفسه عند اداء الانواع المختلفه للأعداد، كذلك واثقاً في زملائه وفي تحقيقهم افضل انواع الهجوم.

٥ – ان يكون هادئ الطباع متزن انفعالياً لديه القدره على ضبط النفس والابتعاد عن (العصبية) النرفزه خاصه عندما يكون إستقبال الارسال غير جيد.

٦ – غالباً مانجد ان المعد «الرافع» رئيس فريق لذلك عليه ان يلتزم بواجباته كرئيس لهذا الفريق وذلك عن طريق الانسجام والترابط بالتعاون بين افراد الفريق.

٧ – لديه الحاسه التى تجعله ان يربط بين اللعب للزميل القادر على الهجوم

٨ – له قدرات عقليه تساعده على سرعه اكتساب خبرات كثيره، فهو عضو مميز في فعاليه

ذلك المجتمع الصغير الذى يتكون منه الفريق ولذلك نجد اتساع واجباته تتطلب قدرات بدنيه وكفاءه فنيه تامه المميزات وقدرات جميع.

الاسس والاعتبارات الخاصه باعداد اعداد اللاعب المعد «الرافع»*:-

كان لتمرينات وبرامج هذا اللاعب ثقل يتناسب مع واجباته التى يجب ان توضع فى الاعتبار من حيث التمرينات المهاريه والقدرات الحركيه خاصه فيما يتصل بالتحمل والسرعه والقوه العضليه.

كذا القوه المميزه بالسرعه، وكذلك امتلاكه لعناصر التوافق والدقه والرشاقه لذلك يجب ان تتضمن برامج اعداد هذه اللاعب تنميه هذا العناصر البدنيه والقدرات الحركيه، كما يجب ان تقاس هذه القدرات والعناصر البدنيه والمهاريه من حين لأخر خلال الفترات المختلفه من الموسم التدريبى، إذ ان لكل من هذه الفترات (الفتره الانتقاليه (الاعداديه)- الاساسية - قبل المنافسات (التجربيه)-والمنافسات) جدوالها الخاصه البدنيه والحركيه والمهاريه التى يجب ان يحققها اللاعبين**

اللاعب الضارب .... *Hitter... Or Spiker*

اللاعب الضارب المهاجم فى الكره الطائره شأن اى لاعب مهاجم فى بقيه الالعاب الاخري التى تسخدم فيها الكره كأداه ولكن مع الفارق فى شكل الاحتكاك بين اللاعب المهاجم واللاعب المدافع فالاحتكاك غير مباشرا نظر لتواجد الشبكه بينهما ولقد دعت هذه الحاجه ضروره توافر موصفات خاصه فى اللاعب المهاجم اسوه باللاعب المعد «الرافع» ولكن اختلاف هذه المواصفات مع ملاحظه ان هناك ثلاث مراكز للقيام بعمليات الهجوم ٢ -٣ -٤ تقع داخل المنطقه الاماميه او من خلال الحصر الشامل ولاشكال الهجوم وكذا متطلبات الاداء الهجومى من هذه المراكز يمكننا التوصل الى مجموعه الصفات **الخاصه التى تميز اللاعبين الضاربين فى المراكز المختلفه التى يمكن حصرها فى الاتى:-**

---

* ارجع لكتاب الاعداد البدنى والمهارى فى الكره الطائره للمؤلف... تحت الطبع

** ارجع لكتاب الاعداد البدنى للاعبى الكره الطائره للمؤلف... تحت الطبع

١ - غالباً مايتميز اللاعب الضارب بطابع خاص يختلف عن اللاعب المعد فهو سريع الجرى نحو الشبكه قادر على الوثب.

٢ - لديه المقدره على البدء السريع الرشيق عند الهجوم.

٣ - يتمتع بقوه اداء الضربات الهجوميه المختلفه عند الهجوم من على الشبكه والكفاح بشده عند اداء الصد.

٤ - يجب ان يجيد التغطيه فى حاله تواجده اسفل اللاعب الضارب زميله أوفى المنطقه الخلفيه حسب مقررات الخطيه الموضوعيه.

٥ - يجب ان يكون واثقاً من نفسه عند قيامه بخداع حائط الصد او لايتردد فى القيام بالهجوم المركب.

٦ - لايفضل اطلاقاً ان يكون لديه الميل والسرعه نحو تلك الالعاب الى تسبب خطوره على فريقه حتى لايتمكن الفريق المنافس من الاستحواذ على الكره.

٧ - يجب على اللاعبين المهاجمين ان يتميزوا بمستوى عال من الكفاءه الخططيه العاليه مع امتلاكهم لقدرات عقليه مرتفعه.

٨ - ويجب على اللاعب المهاجم ان يكون قادرا على التوقع السليم لكرات اللاعب المعد او بمعنى أخر ان يكون توقيته فى الوثب للضرب متناسب مع توقيت المعد

٩ - يجب على اللاعب المهاجم ان يكون فى الوقت المناسب عند الهجوم او الدفاع (حائط الصد) وقدرته العقليه تجعله يستطيع ان يحدد هجوم فريقه لذلك فيجب عليه ان يمتلك مثل هذا اللاعب صفه سرعه الجرى مع القدره على الوثب لاعلى الرشاقه-القوه المميزه بالسرعه)

١٠ - ان يكون لديه الاحساس السليم والكفاءه الخططيه فى التحرك بدون كره لاخذ الاماكن الشاغره بهدف. سد الثغرات امام الفريق المنافس وتبادل المراكز بصوره مؤثرد مع زملائه خاصه عند قيامه بعمل التركيبات اللازمه على الشبكه بطريقه مبتكره اومدروسه سبق التدريب عليها مرار وتكراراً

١١ - ان يتمتع ببعض الصفات الاراديه مثل القدره على الكفاح والقدره العقليه العاليه وعدم الاستسلام وان يكون شجاعاً غير متردد

١١ - ان يتمتع ببعض الصفات الاراديه مثل القدره على الكفاح والقدره العقليه العاليه وعدم الاستسلام وان يكون شجاعاً غير متردد

وعموماً فأن هذه الصفات التى تميز اللاعبين سواء الم· ·ين أو الضاربين على حد سواء لاتمثل كل شئ بخصوص هذه المراكز لذلك لابد وان تستكمل عن طريق ان يعرف لاعبى كل خط سواء الهجومى او الدفاعى (أقواس التغطيه) واجباته متى يتواجدومتى يتحرك للامام أو للخلف حيث ان هناك ارتباطا وتوازن بين لاعبى الخطوط المختلفه بما يضمن لنا الوصول بمستوى الاداء الخططى الى اعلى مراتب الانجاز بما يكفل لنا تحقيق افضل النتائج.

اتجاهات حديثه فى برامج اعداد لاعبى المراكز المختلفة

ان اللعب الجماعى لاى فريق لايقتصر على ان يكون لدى هؤلاء اللاعبين الخصائص او الصفات المميزه لكل فريق من المراكز التى سبق الاشاره إليها بل يجب ايضاً ان يكون لدى اللاعب الرغبه فى الكفاح بروح عاليه، كما يجب ان يكون لديه الاحساس بالتوائم مع افراد الفريق والفريق. الجيد هو ذلك الفريق الذى يكون معظم لاعبيه على درايه كامله بواجبات مراكزهم المعروفه وادائها على الوجه الاكمل دون حدوث اى قصور.

وعموماً فإن مثل هذه الحقائق لاتتأتى الامن خلال وضع برامج خاصه لاعداد مثل هؤلاء اللاعبين بما يكفل او يضمن لنا سرعه استيعابهم لواجبات مراكزهم وحتى تضمن ايضاً ا كل منهم يؤدى واجباته الدفاعيه او الهجوميه داخل اطار خطط اللعب التى يقررها المدرب .

ان برامج وتدريبات اعداد اللاعبين فى الالعاب الفريقيه مثل الكره الطائره وكره السله واليد يجب ان يكون مركباً معقداً ومتشعباً عن برامج وتمرينات الانشطه الرياضيه الاخرى ويمكننا القول بأن هذا المركب يسير فى اتجاهين:-

١ - الاتجاه الاول: ينحصر فى محاوله المحافظه على مستوى الفريق الفنى ودرجه الانجاز

الاتجاه الثانى: نحاول من خلاله الارتقاء من مستوى الى مستوى اعلى.

وكما هو معروف ان الصعود الى القمه عمليه صعبه وشاقه ولكن الاحتفاظ بالبقاء فيها اكثر صعوبه ومشقه وبهذا فإن القمه فى حدذاتها لها شقين او مركب واحد متشعب.

ثانيهما– تصعيد قدرات اللاعبين من ناحيه الاستقرار الجماعى للفريق من ناحيه اخرى **«الاحتفاظ بالقمه»**

ويعمل كثيرا من المدربين فى تحقيق هذان الشقين من خلال وضع البرامج الملائمه، وتوفير كافه الامكانات التى تعمل على تحقيق اهداف هذه البرامج، كذلك الاستعانه ببعض اللاعبين الجدد سواء من درجات اقل الى درجات أعلى او الاستعانه باللاعبين اخرين من انديه اخرى «وهنالنا وقفه» فكثيرا ماتظهر بعض المشاكل بصوره واضحه عند انتقال اللاعب من مستوى الى أخر ومن نادى الى أخر وتطوره فى درجات التقدم الى المستوى الاعلى اثناء ارتقائه، حيث يواجه اللاعب فى سلم تطوره وارتقانه لاعبين ومدربين متغيرين «جدد عليه» وهنا على اللاعب الجديد ان يضع فى اعتباره الاسس او الاعتبارات الاتيه حتى يضمن جديه استمراره داخل صفوف فريقه الجديد، **واهم هذه الاعتبارات**

يمكن تلخيصها فى الاتى:

١ – ان يعمل اللاعب جاهداً على ان يتجاوب مع كل المشكلات والتطورات التى يقابلها «لاعبين جدد عليه» أو «مدرب جديد»

٢ – يمكنه ان يدرك تماماً انه لايستطيع ان يرتبط ارتباطاً كاملاً مع مدربه عند انتقاله من درجه الى درجه اخرى اومن نادى الى أخرى بمعنى عدم ارتباطه بمدربه السابق حيث غالباً مانلاحظ ذلك خاصه فى الالعاب الجماعيه مثل الكره الطائره والسله والقدم واليد.

٣ – اما فرق المنتخبات القوميه التى تشترك فى البطولات الاولمبيه العاليه لها مدربها فى حين الفرق الاقل مستوى سواء فى السن او فى المستوى البطوله لها مدربيها وعليه لايمكن ان ينتقل المدرب مع لاعبيه الى درجات او مستويات أعلى، كما يجب على المدرب ان يهتم بتحقيق بعض الواجبات التاليه عند انتقال لاعباً اليه من درجه الى أخرى او انتقال فريقه من مستوى بطولى اقل إلى مستوى بطولى أعلى.

وتتلخص اهم هذه الواجبات فى الاتى:-

١ - تثبيت تشكيل الفريق بعد تدعيم الفريق بالعناصر المتجدده والتى تمت من خلال الاستقطاب الخارجى او التفريغ الداخلى.

٢ - ضرورة وضع برامج متطوره للاعب المنقول حديثا او الفريق ككل عندما يرتقى بها من درجه الى اخرى.

٣ - ان تكون هذه البرامج مناسبه لمحاوله ارتقاء الفريق بمستواه الانجازى الذى يمكن تحقيقه فى كل موسم رياضى من خلال اشتراكه فى بطولات الدورى-الكأس دورة تنشيطية بطولات خارجيه.

٤ - ان تكون هذه البرامج على درجه كبيره جداً من الدقه ومتناسبه مع نظام البطوله حيث ان لكل مباراه يشترك فيها الفريق درجه من درجات الحساسيه الخاصه

٥ - ان يكون الفريق عند لقاؤه مع الفرق المتباديه فى احسن صوره وشكل لتأكيد الانجاز الافضل

٦ - ان يعمل المدرب جاهداً على اعطاءه صوره جيده عن الفرق التى يقابلها فى اى من البطولات «دورى-كأس-بطولات دوريه»، ويتم ذلك عن طريق المشاهده الحقيقه اوبواسطه تحليل الفيلم سينمائى.

٧ - يجب ان تتم هذه الدراسه (والخاصه بمعرفه مستوى الفرق الاخرى) بدراسه اخرى نظريه تطبيقيه التى يقوم بها المدرب مع اللاعبين على لوحه الملعب المغناطيسيه حتى يتفهم كل لاعب واجبات مركزه هذا من ناحيه ومن ناحيه اخرى يتأكد المدرب ان جميع اللاعبين قد استوعبوا الخطه والتشكيل المقترح للعب.



الفصل السادس

تشكيل الفريق

- مدرب الكره الطائره وتشكيل الفريق

- تكوين وتشكيل الفريق
- الشكل العام للفريق
- خطوات تكوين الفريق
- الاستعانه بالناشئين
- ضم لاعبين خارجيين
- ضم لاعبين ذوى قدرات خاصه
- بعض الاعتبارات التى يجب ان تراعى عند الاستغناء او الضم
- المدرب وعوامل الامن والسلامه

تكوين وتشكيل الفريق

يعتبر تكوين وتشكيل الفريق من اهم الاعمال التى تواجه الجهاز الفنى وعلى الاخص من يعمل على رأس الجهاز وهو المدير الفنى او كبير المدربين. وعاده مايكون هذا المدير قد وضع تصور محدد عما سوف يكون عليه شكل الفريق هذا الموسم. ذلك من الناحيه الفنيه والتكوينيه واضعاً فى الاعتبار ماأخذ على فريقه فى الموسم الماضى.

وقد تعددت واختلفت الآراء نحو هذا الموضوع فلكلاً وجهه نظر حسب ماتعرضه ظروفه وامكانياته، ان العديد من الخبراء والمتخصصين والعاملين فى مجال التدريب كان هناك شبه اتفاق على **النقاط الخمس الاتيه والتى قد تسهم الى حد كبير فى تكوين وتشكيل الفريق:**

١ – حصر لعدد اللاعبين الذين يرى الجهاز الفنى البدء فى قيدهم واستخراج بطاقات الاشتراك.

٢ – حصر لعدد المراكز التى سيشغلها اللاعبين القدامى مع الاحتفاظ فى حق الجهاز لأحقيه تقبل لاعبين جدد فى المراكز الخاليه اذا أمكن ذلك.

٣ – دراسه موضوعيه للاعبين الناشئين الموجودين بنفس النادى والتى يرى الجهاز ضم بعضهم للاستفاده العاجله منهم او الاشتراكهم فى تدريبات الفريق الرئيسى استعداد لدمجهم مستقبلاً.

٤ – دراسه خاصه لتحديدكل مركز من مراكز اللاعبين حتى يمكن للجهاز تحديد المواصفات الفنيه لكل مركز بما يحقق تكامل الفريق فنياً.

٥ – دراسه للاعبين البدلاء الذين ظهورا بمستوى طيب فى نهاية الموسم الماضى وإعطاهم الفرصه فى بدايه الموسم القادم مع وذلك من خلال اعدادهم بدنياً وفنياً ومهارياً استعداداً لدمجهم فى صفوف الفريق كالاعبين اساسيين.

الشكل العام للفريق

بالنظره الواقعيه لاى فريق فى مختلف الالعاب الرياضيه خاصه الالعاب الجماعيه «ألعاب الكره» عموما فإننا نرى ان الفريق عاده ما يتكون من نوعيات او فئات مختلفه وفقاً لحاجه الفريق وظروفه القائمه وامكانياته وحسب رؤيه الجهاز الفنى فى هذا الشكل الذى وصل اليه الفريق :- **وعاده مانرى ان الفريق يتكون من الفئات او النوعيات التاليه :-**

١ - اللاعبين القدامى الذين رأى الجهاز الفنى استمرار قيدهم بالفريق حتى يظل عامل الخبره والحنكه موجوداً اثناء اللعب او المباريات.

٢ - اللاعبين الناشئين الصاعدين من درجات اقل من النادى.

٣ - اللاعبين الذين يتمتعون بصفه النجوميه المنقلون من انديه اخرى او لاعبين من جنسيات بلاد مختلفه.

٤ - لاعبين ناشئين نقلو حديثاً للفريق من انديه اخرى فى مستوى نفس النادى او من درجه اقل أو اعلى وسبق للجهاز ان استقر على ضمهم من خلال راي الكشافين ومشاهدة لمبارياتهم

خطوات تكوين الفريق

تعتبر الخطوات التى يتبعها الجهاز الفنى لاى رياضه لتكوين الفريق من الامور غايه الاهميه فهى الخطوات التى يترتب عليها العديد من النواحى الهامه مثل «الناحيه الخاصه بشكل العام للفريق» او الناحيه المتمثله فى قوه الفريق-او استمرار الفريق نحو النصر....الخ وفى ضوء هذه النواحى او المتغيرات يجب على كل جهاز ان يتريث فى تكوين الفريق ولكن ليس بالتريث البطىء او الذى يفتقد الثقه باللاعبين ولكن باتباع ثلاثه خطوات رئيسيه لتكوين الفريق :-

اولاً- الاستعانه بالناشئين

وفى هذه الخطوه يرى البعض ويؤيد الكثير بضروره اشتراك اللاعبين الناشئين من أبناء

النادى والاستعانه بهم عند تكوين الفريق وقد يكون هؤلاء الناشئين مستواهم الفنى أو المهارى والخططى اقل الى حد ما عن اللاعبين فى الفريق الاساسى. ولكن يمكن التغلب على هذه الخطوه بدراسه مستفيضه لانتقاء افضل العناصر من هؤلاء الناشئين وبتدريبهم التدريب الكافى المبنى على الاساس العلميه السليمه سوف يصبح لهؤلاء شأن كبير بين افراد الفريق خلفاً لهم ويرجع التمسك. والاستعانه بهؤلاء الناشئين للاسباب التاليه:

١ – ان هؤلاء اللاعبين الناشئين عاده مايكون إنضمامهم للفريق هو املهم الوحيد.

٢ – ان هؤلاء الناشئين من ابناء النادي يفترض انهم اكثر انتمائيه وعطاء من اللاعبين خارج النادي

٣ – يضمن الى حد كبير وجود هؤلاء الناشئين لفتره طويله بين صفوف الفريق نظراً لصغر سنهم.

٤ – يكون الناشئين فى بدء ممارستهم اكثر عطاء ومحاوله لاثبات الذات واكثر احتراما والتزاماً فى اتباع نصائح اللاعبين القدامى وكذا جهازهم التدريبى.

٥ – ينظر اللاعبين الكبار الى هؤلاء باعتبارهم اخوانهم الصغار فيلقون كل رعايه ومحبه مما يحافظ على تماسك الفريق.

٦ – جرت العاده بعض الانديه على ان هناك مقابل مادى نظير انتقال احد اللاعبين من نادى الى اخر وعند الاستعانه بإبناء النادى من الناشئين سوف يسهل على النادى توفير لهذا الشق المالى المرهق لميزانيه النادى.

٧ – ان اللاعبين القدامى ينظرون الى اللاعب المنقول الى النادى نظير اتفاق مادى معين نظره خاصه نظراً لتلك الاعتبارات الماديه التى قد لاتتفق فى بعض الحالات اوظروف النادى الماليه. والتى يروا أنها لابد وأن تنعكس عليهم.

٨ – ان الاستعانه بالناشئين من ابناء النادى يعتبر صوره مشرقه لتحقيق ذات الاجهزه الفنيه المسئوله عن قطاع الناشئين وهذا ما يدفعهم الى مزيد من العمل المتجانس والتعامل والتماسك بالتعاون بصدق مع الاجهزه الفنيه للفريق الاول.

٩ – الاستعانه للاعبين من خارج النادى انما يدل على فشل سياسه النادى التربوى لقطاع الناشئين والتى تهدف عاده الى خلق قاعده عريضه لتفريغ اللاعبين الناشئين المصعدين فيما بعد الى الفريق الاول.

١٠ – ان الاستعانه باللاعبين ناشئين من خارج النادى قد يسبب حاله احباط بالنسبه للاعبى النادى فى نفس المراحل الاجتماعيه نفسياً والتالى يؤثر على فترات الاتصال الموجوده بين اجهزه التدريب واللاعبين باختلاف مستوياتهم

ثانياً– ضم لاعبين خارجيين:

يؤيد بعض المدربين هذه الخطوه الخاصه بضم اللاعبين من خارج النادى خاصه عندما تكون هناك بعض الصعوبات الخاصه بتصعيد اللاعبين الناشئين والتى منها على سبيل المثال:

– عدم وجود الجهاز الفنى المخصص للناشئين بالنادى ضعيف الامكانات الماديه البشريه

– عند فشل النادى فى إنشاء قاعده للتفريغ

– عندما تكون قدرات الاجهزه الفنيه المسئوله عن قطاع الناشئين محدوده المستوى

– عدم وجود سياسه حكيمه تحقق مزيدا من التفاعل والارتباط بالتعاون

– عدم التنسيق وجديه الاتصال بين جهاز الناشئين وجهاز الفريق الاول.

– الاخذ بمبدأ الكم فى ضم اكبر عدد من الناشئين مع الافتقار الى اسس الانتقاء السليمه مما يؤثر على مستوى اداء الناشئين

– اهمال اداره النادى بالأجهزه المعينه لقطاع الناشئين

– زياده حالات عدم الاكتراث وبالتالى ضعف الانتماء

وفى ضوء مجموعه الصعوبات الشائعه ترى بعض الانديه ضروره الاتفاق مع لاعبين من خارج النادى حتى يتسنى للاجهزه الفنيه استكمال الفريق عدديا وتكامله فنيا وعاده مايكون هؤلاء اللاعبين المنضمين الى النادى اما من انديه مغموره او من بعض المحافظات

او مراكز الشباب ويرى الجهاز الفنى انه تجريد من العمل فالجهد والعطاء مع هؤلاء سوف يكون لهم شأن كبير بين صفوف الفريق الاول.

ومن أهم مميزات هذا النظام:

١ - ان الاتفاقيات الماديه التى تجرى عاده بين كل من النادى واللاعب كذلك النادى المنقول اليه اللاعب تكون فى العاده صغيره نسبياً بسبب اعباء ماليه على النادى.

٢ - ان رغبات اللاعبين المغمورين فى تحقيق الشهره سوف تتحقق بانغماسهم لاحد الانديه ذات الشعبيه الجماهيريه الامر الذى سوف يدفعهم الى بذل كثير من الجهد والعطاء

٣ - اكثر اللاعبين المغمورين المنقلون من احد الانديه او مراكز الشباب عاده مايكونون امام اجهزه فنيه محدده المستوى الفنى وبانتقالهم الى صفوف الفريق الاول يدفعهم إلى الاصغاء التام والايضاح واتباع الارشادات التدريبيه السليمه الموجهه إليهم من الجهاز الفنى ونصائح اللاعبين القدامى الذين يرون فيهم مثلهم الاعلى.

٤ - عاده ما يشعر اللاعب المنقول الى صفوف الفريق الاول إن جميع الانظار والاضواء مسلطه عليه سواء من قبل الجهاز الفنى او اللاعبين القدامى فيحاول ان يبذل كثير من الجهد والعطاء حتى يتسنى له فرض نفسه بين صفوف اللاعبين.

ان أى نظام موضوع ولابد وان يكون له من المميزات مايزكيه لان يفرض نفسه ويجد كثيراً من الآراء ليدافع عنه واذا كنا قد ذكرنا المميزات الخاصه بضم اللاعبين من الانديه المغموره فمما لاشك ان قد تكون هناك **بعض العيوب فى مثل هذا النظام منها الاتى:**

١ -ان البعض يرى ان اللاعبين المغمورين من خارج النادى عاده ما يكونوا اكثر عرضه لسوء حظ زملائهم اللاعبين القدامى-خاصه عند اداء خطأ من احدهم خطأ غير مقصود.

٢ - ان البعض من اللاعبين القدامى الخائفين على مركزهم يحاول ان يسقط اخطائه

الشخصيه التى أرتكبها سواء اثناء المباريات او التدريب على هؤلاء اللاعبين المغمورين وانهم السبب فى ارتكاب مثل هذه الاخطاء.

٣ - ان مثل هذه المعامله الطيبه والتشجيع المستمر للاعبين المغمورين داخل صفوف الفريق تؤدى الى احباطهم وزياده التعب العصبى عليهم مما يسئ الى حالتهم النفسيه وبالتالى فإن حدوث مثل هذه الأمور تنعكس على مقدار عطاءه وبالتالى يقل مستواه

٤ - قد يكون احد هؤلاء اللاعبين فى طريقه الى تثبيت وجوده ليحل محل لاعب معين يتمتع بشعبيه واسعه بين افراده فريقه ولكن فى مثل هذه الظروف غالبا مانجد مستواه اخذ فى الهبوط فيبدأ هذا اللاعب فى مناوشه ومنافسه هذا اللاعب باستمرار من محاولا فرض سيطرته عليه.

٥ - قد يكون هناك راي واقاويل بين صفوف الفريق الاول على ان انضمام هؤلاء للفريق الاول خطوه أولى نحو حدوث تغيرات شامله بين صفوف الفريق وبالتالى فقد تؤدى مثل هذه الاراء والاوقايل الى انقسام الفريق بين راى معارض والاخر موافق مما يحدث بلبه تؤثر على مستوى وتقدم الفريق.

وعلى الجهاز الفنى الواعى ان يدرك اهميه هذه الامور وبالتالى عليه ان يجند لها من خلال المصارحه الفعلية لافراد الفريق ويكون درس حاله الفريق ومدى احتياجه الى دماء جديده وعادة ومايكون ذلك من خلال الاجتماعات المستمره المثمره حتى يتقبل هؤلاء اللاعبين ذلك الوضع بصدر رحب ونفس راضيه.

ثالثا- ضم لاعين جدد من ذوى القدرات الخاصه.

ان اتخاذ مثل هذه الخطوه فى العاده يكون له سببين رئيسين:-

أ - السبب الرئيسى الاول

ان يكون فريق النادى قد صعد الى درجه اعلى من الدرجه التى يلعب فيها وبالتالى يتطلب ذلك ضروره ضم لاعبين جدد من ذوى المهارات والقدرات الفنيه العاليه حتى يستطيع مجاراه الفرق التى تلعب فى هذه الدرجه وتمتاز بأداء عالى مثلاً

ب- السبب الرئيسى الثانى

ان يكون جهاز التدريب قد ادخل او غير من طريقه لعبه في موسم ما والتى رأى أنها ضروريه لفريقه حتى يساير باقى الفرق الاخرى التى تلعب في نفس الدرجه فى ألعابها مما يستدعى استقدام وضم لاعبين جدد من بين ذوى قدرات مهاريه خاصه والذين غالباً مايكون قد استقر الرأى على تحديد هم من ناحيه العدد والقدرات الفنيه وكذا الانديه المنقولون منها.

بعض الاعتبارات التى يجب ان تراعى عند الاستغناء او ضم اللاعبين:-

هناك بعض الاعتبارات التى يجب ان تؤخذ فى الاعتبار عند تصعيد مجموعه من الناشئين من درجه أقل الى درجه اعلى، او عند ضم مجموعه لاعبين من انديه مغموره او حتى فى حاله ضم لاعبين من ذوى القدرات الخاصه، ان اخذ هذه الاعتبارات فى الغالب تعمل على تلاقى كثير من المشاكل يمكن تظهر فيما بعد، والتى عاده ما تضيق من عمل الجهاز الفنى وأهم هذه الإعتبارات ما يلى:

١ - عند ضم لاعبين جدد او تصعيد ناشئين يجب ان تكون الاوليه هى للصفات الخلقيه والاراديه القويه ولايقتصر الاختيار على مدى توافر النواحى الفنيه المهاريه.

٢ - يجب على الجهاز الفنى للفريق الاول ان يمهد الطريق لاستقدام وضم اللاعبين حتى لاتكون مفأجاه للاعبين، وحتى يهيئوا انفسهم لاستقبال ذلك الزائر الجديد عليهم وعاده مايقوم بهذا المهمه بعد شرحها من الجهاز الفنى هو رئيس الفريق.

٣ - يجب ان نوجه نظرا اللاعبين القدامى فى الفريق الى ضروره حسن المعامله والاحترام لذلك اللاعب الجديد والاخذ بيده من خلال الاشارات الواعيه الخاليه من الغطرسه والسيطره وعدم الاحترام.

٤ - يجب على الجهاز الفنى الايعطى اى وعود للاعب المستقدم من حيث، هل سوف يكون ضمن الفريق الاساسى ام لا، وان مسألة لعبه فى التشكيل الاساسى ترجع الى مقداره عطاؤه فى التدريب ومايبذل من جهد فى المباريات.

٥ – يجب على الجهاز الفنى ان يلجأ الى ضم لاعبين جدد فى اضيق الحدود العدديه وفى حاله الضروره القصوى.

٦ – ضروره العمل بسرعه للحصول على استغناءات هؤلاء اللاعبين بمجرد استقرار راى الجهاز الفنى على الاستعانه بهؤلاء اللاعبين وهو امر يتطلب تعاون صادق من اداره النادى اذا تقع عليه مسئوليه توفير الاتصالات لانهاء مثل هذه الامور.

٧ – توفر الدقه وعدم الاندفاع مع التريث الشديد عند اختيار اللاعب لضم الفريق فإنه قد يبدو بحاله ممتازه للجهاز الفنى وبعد تجربه اللاعب فى اكثر من مباراه نجد انه ليس على المستوى المتوقع عنه او احتمال انه كان نجماً فى صفوف فريقه السابق .

٨ – ضروره مواجهه مثل هذه الظروف السابقه بشجاعه واتخاذ الراي السريع والسديد نحو إبعاد هؤلاء عند تشكيل الفريق تمهيداً لابعادهم عن تكوين الفريق فى اقرب الفرص.

٩ – ضروة التركيز على حسن معامله اللاعبين الذين لم يقيدوا اوتم الاستغناء عنهم او المفكرون فى الاعتزال فإن مثل هؤلاء اللاعبين كانوا فى وقت من الاوقات مثال للجهد والعطاء وربما اغلبهم كان السبب الرئيسى فى رفع شأن الفريق لذا يجب الاحتفاء بهم بالاشكال المناسبه التى تتفق مع مدى عطائهم ومشوارهم الذين قطعوه مع الفريق.

١٠ – مساعده اللاعب الذى لم يقيد فى الانتقال لنادى أخر وعمل الاتصالات اللازمه لذلك وتر شيحه وتزكيته لانديه اخرى.

١١ – تسهيل اجراءات الاستغناء وعدم ايجاد العقبات امام اللاعب الذى وافق على الاستغناء عنه مع تمنى التوفيق له فى نادى جديد.

١٢ – اقامه مباريات الاعتزال للاعبين الذين قرروا الاعتزال بما يليق بما قدموه من خدمات للنادى طوال فتره لعبهم، فيخرجون من النادى ومازال لديهم الولاء لهذا النادى

المدرب وعوامل الأمن والسلامه فى الادوات:

تعد عوامل الامن والسلامه فى الادوات من الامور الهامه التى يجب على المدرب ان يهتم بها نظراً لما تحتله من اهمية خاصه تجنب المدرب الخير من الاخطاء والاخطار التى يقع معظمها نتيجة لفقد هذا العامل او عدم الاهتمام به.

ويرتبط عامل الامن بالسلامه بالناحيه النفسيه للاعب فهذا اللاعب الذى يؤدى حركه ما اوتدريب صعب ويحتاج الى الاستعانه بأدوات يتوفر بها عامل الامن بالسلامه لاشك سوف يكون اكثر دقه ودافعيه نتيجة شعوره النفسى بالارتياح لتوافر عامل الامن والسلامه بعكس اللاعب الذى يؤدى نفس الحركه وهو مفتقد تماماً لعامل الامن والسلامه فإنه فى العاده سوف يغلب على أدائه التوتر والخوف نتيجه للافتقاد لهذا العامل وخاصه اذا كان هذا اللاعب اصيب من قبل.

ومن هذا المنطلق نجد على مدرب كره الطائره انه يهتم ويعمل جاهداً على توافر عامل الامن والسلامه فى الادوات.

وأهم هذه الاعتبارات التى يجب على مدرب الكره الطائره للتحقيق عوامل الامن والسلامه تتلخص فى الآتى

– ان يعمل داخل ملعب له مقاييسه وأبعاده القانونيه سواء اكان مفتوح أو مغلق داخل صالات.

– ان تكون أرضيه الملعب من النوع الذى لايشكل خطوره او اصابه مع اللاعبين

– كذلك تتشابه تلك الأرضيات مع تلك التى سوف يلعب عليها خلال الموسم (المعتاد حاليا الملاعب الخشبيه المصنوعه من الباركيه)

– ان تكون تلك الارضيات الخشبيه (الباركيه) مثبته جيدا وصناعتها عاليه من ناحيه سطحها الاملس والدهانات-والالوان...الخ

– ان يكون هذا الملعب فى مكان جيد التهويه سواء كان ذلك صاله او مكشوف

– ان يكون بعيدا عن الضوضاء أو بعيد عن بخار وعوادم المصانع ...الخ

– ان تكون الاضاءه فيه جيده وطبقا لما حدده القانون

– ان تكون ارتفاعات الملعب داخله قانونيه واسقف هذه الصالات عاليه المستوى من حيث التثبيت والاضاءه خوفا من احتمال وقوع أى شيء يسبب اصابه للاعبين.

– ان تكون الابعاد الجانبيه من حوائط ومقاعد للمتفرجين...الخ قانونيه حتى لايصطدم بها اللاعبين.

– يتأكد أن القوائم والشباك وعصا الشبكه مثبته جيده وبطريقه لاتشكل خطوره على اللاعبين

– ان تكون الارتفاعات للشباك مناسبه وكل مرحله سنيه وجنس.

– ان تكون الكرات المستخدمه مطابقه للاوزان القانونيه وحسب المراحل السنيه

– ان تكون هذه الكرات بحاله جيده كامله الاستداره، جيده التخزين ناعمه الملمس غير مشققه أو خشنه–غير منبعجه ....الخ

– يفضل تلك الكرات والشباك المعتمده من الاتحاد الدولى للعبه *F.I.V.B* ومخيطه جيدا وأوزانها مختلفه حسب المراحل السنيه

– ان تكون باقى الادوات المساعده فى التدريب–من مراتب–وحصير–والحواجز–دائما فى البلاستيك–مثبت الكرات فوق الشبكه–وكذا أطواق دقة التمرير–لوحات التمرير جديده يتوافر فيها عامل الامن والسلامه.

ان يرتدى اللاعبين الزى الرياضى المناسب للعبه مع الاهتمام بوجه خاص بواقى الخصيتين والحذاء الكاوتش الخفيف بدون رقبه–وواقى الركبتى ***knee bades*** وواقى عرق باليدين ***wrist bendage***حتى يجفف به العرق ولايدعه يعوق حركته.

الفصل
السابع

جهاز التدريب

• مدرب الكره الطائره وجهاز التدريب

- المدرب وجهاز التدريب
- الاسباب المؤديه لتغيير الجهاز
- العـوامل التى تلعب دورا فى تحـقـيق النصر



المدرب وجهاز التدريب

جهاز التدريب هو ذلك التشكيل الذى يتولى عمليه تربويه فنية تتضمن تربية وتعليم وتدريب افراد الفريق، ويؤثر تأثيراً مباشراً فى المستوى الخلقى والإداري لهم وذلك بجانب النواحي الفنيه بما يؤدى الى التطوير والارتقاء الشامل المتزن لشخصيه افراد الفريق وشخصية الفريق كوحدة متكامله.

وعلية يشترط ان يتحلى اعضاء جهاز التدريب بخصائص وصفات خلقيه واراديه خاصه لاتتوافر فى الاشخاص العاديين بل تميزه عن غيرهم هذا بالاضافه الى بعض القدرات والمعارف العلميه والخبره العمليه هذا من منطلق ان الجهاز الفنى للتدريب هو القدوه والمثل الاعلى الذى يحتذى به اللاعبون خاصه الناشئين وعلى هذا الاساس يجب ان يتم اختيار اعضاء جهاز التدريب بدقه واهتمام وترتيب وتأنى مع توجيه اهتمام كبير للصفات الشخصيه، والقدرات التنظيميه والاجتماعيه وذلك عند تشكيل جهاز التدريب، حتى يكتب للعمليه التدريبيه النجاح والتوفيق. ، فعندما تختلف اسره جهاز التدريب فان كفاءه الفريق تتأثر وتقل فاعليته داخل الملعب.

وعاده ماتنعكس هذه الاختلافات على حاله الفريق وبدلا من التركيز على تطوير مهارات اللاعبين يضيع الوقت فى حل هذه الخلافات وفى مثل هذه الظروف نجد فشلاً تاماً للمدرب فى ايجاد عمليه تواجد التوافق النفسى والانسجام الاجتماعى وهما صفتان رئيسيتين يجب تواجدهما لرفع شأن الفريق. وعلى هذا الاساس فأنه يجب ان يتم اختيار اعضاء جهاز التدريب بدقه تامه واهتمام شديد مع التريث والتأنى مع توجيه اهتمام كبير عند الاختيار للصفات الشخصيه والقدرات التنظيمية والاجتماعيه لعضو جهاز التدريب حتى يكتب للعمليه التدريبيه النجاح والتوفيق...

الأسباب المؤديه لتغيير جهاز التدريب:

مما لاشك فيه ان يجيء وقت ما ويتعرض جهاز التدريب الى التجمد وذلك بعد مضى فتره زمنيه محدده حيث يؤدى ذلك الى عدم القدره على الاستمرار أو عدم المضى فى

سبيل تحقيق الاهداف الموضوعه من قبل الجهاز الفنى للتدريب، واخيراً قد يتطلب ضرورة احداث تغيرات فيه سواء فى تكوين الجهاز او فى الطرق التى يتبعها. **وفيما يلى بعض الاسباب التى عادة ماتؤدى الى تغيير جهاز التدريب وهى كما يلى:**

١ – استمرار توتر نتائج الفريق بطريقه تهدده بالهبوط الى درجه اقل من الدرجه التى يلعب فيها.

٢ – جمود وثبات مستوى الفريق عند حد معين غير مقنع بالنسبه لاداره النادى.

٣ – توتر العلاقات بين اعضاء الجهاز الفنى للتدريب او بعض منهم وأحد اعضاء مجلس اداره النادى او جميعه او بين الجهاز الفنى للتدريب واللاعبين عن الحد الذى لايسمح بالاستمرار.

٤ – فشل الجهاز الفنى للتدريب او بعض من اعضاءه اكثر من مره فى تحقيق بطوله ما.

٥ – المطالبات الماديه لرفع مرتبات العاملين فى وقت مابما لايتفق وامكانيات النادى الماديه او بما لايتفق ونظمه ولوائحه الماليه.

٦ – سوء العلاقات فيما بين اعضاء جهاز التدريب بالدرجه التى تؤثر على اداء الفريق وتماسكه.

٧ – تدخل الجهاز او بعض من افراده فى بعض شئون النادى الخاصه الى حد كبير، والتى لاتدخل تحت مسئوليته مثل تدخل الجهاز الفنى فى عمل دعايه انتخابيه لاحد اعضاء مجلس الاداره ....الخ ،

٨ – جمود طرق واساليب المدرب أو مدير التدريب وعدم مواكبتها للاسس العلميه السليمه او إصرار مدير التدريب على الاستقاله لمرض او اصراره لسبب مامن الاسباب الخاصه التى يرفض الافصاح عنها لانها قد تؤثر على شخصيتة فى مجال التدريب.

٩ – انتهاء مده عقد الجهاز او احد افراده وعدم رغبته فى التجديد.

١٠ – عدم التزام جهاز التدريب بشروط العقد المبرم بينهم وبين مجلس اداره النادى.

١١ – كثره التواترات والانفعالات للجهاز وتكرار ذلك اثناء التدريب والمباريات بما يضر بسمعه النادى، مثل الاعتراض على قرارات الاتحاد العام للعبه او المنطقه والخاصه بتوقيع بعض الجزاءات الماليه والاعتراض على مواعيد بعض المباريات اوالاعتراضات المستمره على قرارات الحكام اثناء المباريات .

العوامل التى تلعب دوراً فى تحقيق النصر

الطريق الى النصر طريقاً ليس سهلاً مفروشا بالورود وانما هو طريق صعب يحتاج فيه كل المدرب ولاعبيه الى خوض انواع مختلفه من المخاطر، ولذلك فإن العلاقه التى تنشأ بين المدرب ولاعبيه تمثل اهم العناصر التى تسهم فى تحقيق النصر فهذه العلاقه قد تصبح وطيده وقويه خاصه عندما يكون الفريق منتصراً او محققاً لافضل النتائج اثناء موسم معين.

ولقد اشار العديد من الكتاب فى مجال التدريب ان هناك عاملين اساسين يلعبان دوراً فى تحقيق النصر(أ، ب) هذا بالاضافه الى عدد من العوامل الاخرى (جـ، د، هـ) والتى تلعب دوراً هاماً فى تحقيق النصر، وسوف نقوم هنا بشرح العامل (أ) الاول، والثانى (ب) بشئ من التفصيل لأهميتها وننوه عن بقيه العوامل.

أ– مستوى الحاله البدنيه التى عليها الفريق

ب– الحاله النفسيه التى عليها الفريق

جـ– الطريق الى النصر

د– دور الجماهير

هـ– التخطيط المسبق للمدرب

و– سلوك الفائز ونشوة الانتصار.

أ– مستوى الحاله البدنيه

يعتبر مستوى الحاله البدنيه التى عليها الفريق احد الاسباب الهامه التى تسهم فى تحقيق العديد من الانتصارات فارتفاع مستوى اللياقه البدنيه لاحد الفرق تمكنه من اداء موسم

رياضى ناجح هذا بالاضافه الى ان ارتفاع مستوى اللياقه البدنيه للفريق يزيد من ثقه المدرب فى فريقه بل ويحاول المدرب فى معظم الاحيان ان يستفيد منها ويحافظ عليها فمثلاً يستطيع المدرب ان يستغل احد المراكز فى اتجاه مافى الملعب دون ان يخل بفاعليه اداء الفريق اوينشأ عن ذلك احد التغيرات ولكن السؤال هنا

كيف تحكم على فريق مابارتفاع حالته البدنيه؟

وتكون الاجابه فى غايه البساطه حيث نستطيع الحكم على ذلك بأننا نجد ان الحاله البدنيه للاعبين فى نهايه المباراه هى نفسها الحاله التى نزلوا بها الى ارض الملعب فى اول المباراه كما ان علامات التعب لايمكننا الوصول اليها الا من خلال التدريب السليم المبنى على الاسس العلميه السليمه والتى تكمن فى احد اركانها التحكم فى حجم الحمل البدنى مع ارتفاع بشدته فى محاوله الوصول باللاعبين الى ماوراء حدود التعب حتى الاستمرار الى نهايه المباراة.

ب- الحاله النفسية التى يتمتع بها افراد الفريق

ان الحاله النفسية التى يتمتع بها الفريق لاتقل اهميه عن الحاله البدنيه بل وفى معظمهم الاحيان يكون مرتبطين ببعضهما البعض فمثلاً ارتفاع الحاله البدنيه بين اللاعبين سوف يزيد من كفاءتهم وبالتالى فإن هذا ينعكس على الحاله النفسيه، وتختلف الحاله النفسيه التى عليها الفريق من موسم لآخر اوحتى من مباراه لأخرى؟ فمثلاً الشعور بالإنتماء لهذا الفريق وكذلك وحده الصف وان الكل يعمل من اجل هدف واحد هو النصر وانه اى لاعب لابد وأن يبذل جهد زخراً فى سبيل الدفع ورفع راية الفريق:

«الكل لواحد والواحد للكل»

واليك بعض من الاسس التى تعمل على تحقيق هذا الشعار والتى يجب أن يضعها المدرب نصب عينه منها:-

١ - يعمل بروح الفريق الواحد والبعد عن الاتجاهات الفرديه حيث يجب ان تتعاون جميع الاطراف من لاعبين ومدرب ومساعده كذاً المسئولين من قبل ادارة النادى

فلكل دوره الايجابى الذى سوف يعود فى النهاية على الفريق وكم سمعنا عن مدربين وهم فى نشوه الانتصار ان هذا الانتصار مرجعه التعاون السائد بين اللاعبين والجهاز الفنى وكذا مدى مساهمه اداره النادى فى تذليل الصعوبات التى واجهت الفريق فى بعض الاحيان.

٢ – نحن لاننكر ان الرياضه عموماً أى كانت احدى ضحايا الشده والصراع والتناقض ويظهر هذا واضحاً عندما يلجأ اليه بعض المدربين إلى طرق وأساليب تدريب تتنافى والروح الرياضيه فى محاوله التغلب على القواعد واللوائح التى تحكم قوانين اللعبه. وعليك كمدرب ان تبتعد عن مثل هذه الفرق فى احتيالاتها غير القانونيه (مثل حالات تعاطى المنشطات) وان تعمل جاهداً على ان تبث روح الامانه والاخلاص فى لاعبيك وبين صفوف فريقك وان تجعل من الشرف والاستقامه شيئاً هاماً يتسم به لاعبيك وتصبح مثل هذه الاشياء سمات تميز فريقك من دون الفرق الاخرى.

٣ – يجب ان تقف فى مواجهة اى من الظروف التى تحاول تحطيم القواعد والنظم والتقاليد التى وضعهتا بين صفوف فريقك سواء كانت هذه الظروف تتمثل فى لاعب جيدا او مساعد مدرب كفء أو حتى اداره النادى باصرارك على مجابهة هذه الشئ فانك تعمل على إنماء الروح المعنويه ورفع الحاله النفسيه بين صفوف فريقك

٤ – ان يكون مستوى اللاعب ومدى عطائه سواء خلال التدريب او المباريات هو الذى يميز لاعب عن اخر وليس لميول المدرب واهتماماته الخاصه أى دخل فى هذا التميز.

٥ – التدريب الرياضى هو ببساطه عباره عن مجموعه من القواعد تبنى على اسس علميه والتى تستهدف فى النهاية وضع اللاعب او الفريق فى احسن صوره، وعليك كمدرب ان تتبع الاسس العلميه السليمه فى التدريب فى محاوله وضع لاعبيك او فريقك كاملاً فى افضل مستوى يحقق له الانجاز المطلوب.

جـ– الطريق الى النصر

يمثل النصر نهايه المطاف بعد عناد طويل من الجهد والعرق المبذول سواء كان ذلك

فى التدريب او المنافسه وكثيراً من المدربين ان لم يكن جميعهم يبدأون فى وضع هذا الهدف المتمثل فى تحقيق النصر ولابديل عن النصر وان كانت هناك بعض الاصوات فى فتره من الفترات تعارض هذا المبدأ الااننا لانجد ان فى طلب النصر أى خطأ يمكن ان يؤخذ على ذلك المدرب الذى يطمع فى تحقيقه.

وتعتمد جميع الالعاب الرياضيه فى جميع مراحلها على المنافسه وان ذلك فى حد ذاته دليل واضح على انه لايوجد اى بديل للنصر سواء كان ذلك فى الماضى او الحاضر او المستقبل وأن أقليه فقط هم الذين يرفعون راية «الهزيمة شرف» علماً بأنهم فى داخلهم يؤكدون عدم قدرتهم على النصر فاذا لم يكن هدف الفريق هو النصر فأنه لاهدف امامه سواء الهزيمه وفرق ان يعرف المدربين ان النصر شئ هام فى حياه الافراد أما الهزيمة فما هى الى الوجه الاخر للنصر ولم ولن تكون فى يوم من الايام هدفاً تسعى اليه.

د - دور الجماهير

تلعب الجماهير دوراً هاماً فى حياه الفرق الرياضيه ويمكننا الحكم بشعبية أى فريق رياضى او اى نادى من الانديه بما يمثله حجم جماهيره حيث غالباً مانجده يساند ويؤازر فريقه فى كل مكان بل ان معظم الجماهير تكلف نفسها من الوقت والجهد والمال والتبكير فى دفع وشراء اكبر عدد من التذاكر مهما بلغت ورفع سعرها كما السفر وراء الفريق وتحمل المشقه والتعب وسوء الاحوال الجويه فى بعض الاحيان هذا يهون فى سبيل مشاهده فريقه يعلم انه سوف يحقق النصر لذا فهو ورائه فى كل مكان وزمان.

ويمثل هذا الجانب الطيب من الجماهير حقيقه هامه تشير الى ان هذه الجماهير قد تكون فى احد الاوقات اشد قسوه وضراوه على فريقها اكثر من جمهور فريق الخصم؟ وهذا فى حاله سوء تأثر فريقهم وهبوط مستواه وتقهقر الى الوراء .

ويجب ان نعرف ان الجمهور لايبتعد عن فريقه الافى مثل الحالات السابقه وأن الخبره السابقه والتجارب تقول ان الفرق التى تخسر باستمرار ويقل مستواها تخسر كثيراً؟ فهى بجانب السمعه السيئه وكثره النقد والكلام على سوء المستوى فأنها تخسر بجانب ذلك

شعبيه الجمهور لان هذا الجمهور لايمكن ان يعضد ويؤازر فريقاً يعلم انه معرض للخساره في كل مباراة يلعبها وفي لحظه ما وهي لحظه الانتحار لهذا الفريق نجد ان جمهور بدأ يتقلص وينفض تماماً عن تشجيع هذا الفريق.

دور المدرب الرياضى والتخطيط المسبق*

أ- مقدمه

مضى موسم رياضى وتلاه أخر، مضى الموسم الاول بفتراته المختلفه منها الفترات العصيبه التى اهتزت فيها عروض الفريق حيث هزم فى بعض الاوقات وتعادل فى اوقات اخرى، ومنها الفترات الايجابيه والسعيده التى ذاق فيها الفريق حلاوة النصر وتعتبر هذه الفتره من الفترات التى يود كل مدرب ان يستمر فيها وهذا لايتأتى الامن خلال التخطيط الجيد والواعى فمثلاً عليه ان يكون صادقاً مع نفسه فى تحليله للموسم الماضى معترفاً بالاخطاء التى وقع فيها واثقاً فى لاعبيه، فيبدأ فى وضع خططه متلافياً نقط الضعف التى وقع فيها مستفيداً من نقط القوه عاملاً على زياده فاعليتها، كما يجب عليه ان يضع خططه مسبقاً، معتمدا فى ذلك على دراسات الظروف وحالات الفرق المنافسه الاخرى، فى ضوء متغيرات الموسم الجديد فالنصر لايتحقق الامن خلال التخطيط الجيد المسبق لقدرات اللاعبين والاستفاده بها فى المكان المناسب واضعاً فى الاعتبار ان النصر لايتحقق بكثره الكلام، وانما من خلال الدراسه والجهد، حيث عاده ماتبدأ بالافكار والتصورات تتوارد فى رأس المدرب الا انه لم يقتنع بها ثم يبدأ التخطيط المستقبلى لترجمه هذه الافكار الى واقع.

ب- الاستكشاف أو الاستطلاع**

تتمثل كلمة الاستكشاف او الاستطلاع *Scouting* من قبل مدرب اى فريق للفريق الأخر اهميه كبيره للمدربين.

* رجع الى الاعداد البدنى للاعب الكره الطائره ...تحت الطبع

** انظر الفصل الرابع عشر، والفصل السابع عشر

والمقصود بعملية الاستكشاف او الاستطلاع هو معرفه خبايا الفريق او معرفه مايمتاز به لاعبى بعض المراكز المختلفه اوطريقه اللعب التى يجيدها هذا الفريق والتى اعتاد بعضها فى ظروف معينه، ببساطه تعنى عمليه الاستكشاف معرفه كل شئ ليس عن فريقك فحسب بل عن باقى الفرق الأخر مع الاحتفاظ بتلك التقارير فى ملفات خاصه. ولايمكنك كمدرب ان تتخيل اهميه مثل هذه السجلات فى عمليه التخطيط للموسم الرياضى المقبل وحيث انه من الضعف ان تبدأ فى التخطيط الموسم رياضى مقبل وتجهد نفسك فى وضع التخطيط الامثل بهذا الموسم، وانت ليس لك علم بما يحدث فى الجانب الآخر من الملعب «الفريق الاخر»

وفى مثل هذه الحالات لاتتخيل ولا تحتمل ماذا سوف يحدث، لاتتخيل منظر ومظهر فريقك وهو ضعيف الأداء متوتر الانفعال أداؤه يتسم بالعصبية كاظم للغيظ فى قرارة نفسه من هذا المدرب، وكم يتمنى أن تنطلق صفاره إنهاء الشوط.

ولاتحتمل أيضا مرارة الهزيمة تلو الهزيمة ولاتتحمل منظر أفراد فريقك وهم يدخلون الملعب لخوض مباراة تكون نتيجتها كالمباراة السابقة، وهى الهزيمة.

الفصل
الثامن

اجتماعات الجهاز الفني

مدرب الكره الطائره
و
اجتماعات الجهاز الفنى

- أهميه الاجتماعات.
- اجتماعات جهاز التدريب.
- الإجتماع الأول بالمساعدين.
- الاجتماع الدورى الاسبوعى.
- الاجتماع بالفريق.
- الاجتماع برئيس الفريق.
- الاجتماع الأخير .
- المدرب واسلوب العمل مع المساعدين.

مدرب الكره الطائره

و

إجتماعات الجهاز الفنى

آهمية الإجتماعات:

تلعب، الاجتماعات دوراً هاماً فى حياة المسئول الأول عن جهاز التدريب المعروف بإسم «المدير الفنى» فمن خلال هذه الإجتماعات تتضح أمور كثيرة كانت غائبه وتتضح معالم أكثر وضوحاً كانت غير واضحه وعن طريق الإجتماعات المستمرة يستطيع الجهاز الفنى أن يضع الأمور فى نصابها أمام جهاز أو إدارة النادى،كما وقد تكون هذه الاجتماعات ساخنه وهى فى رأينا ظاهره صحيه حيث عادة ماتظهر السلبيات ويعمل الجميع على معالجتها من خلال إرتفاع حدة المناقشه أو تظهر الإيجابيات والتى بالتالى يشجعها الجميع من خلال التأييد الكامل والإستمرار فيها، وقد تكون هذه الإجتماعات باردة وبها كثير من علامات الفتور والاستهجان وهذه بها من الأسباب التى لايتسع المقام لذكرها والخوض فيها والتى سوف نذكرها فى مكان آخر فى نهايه هذا الفصل، إن الاعداد والتخطيط المسبق للاجتماع شئ هام وضرورى سواء كان هذا موسمك الأول مع الفريق أو الأخير. وفى قرار كل مدرب يجب عليه أن يجيب على بعض التساؤلات الآتيه مثل:-

- هل هناك سبب واضح لعقد الإجتماع؟
- هل حقق الإجتماع الهدف المرجو منه؟
- هل أستطيع الإجابه على التساؤل الخاص بسبب عقد هذا الاجتماع.؟

ويعقد الجهاز الفنى للتدريب سلسله من إجتماعات الدوريه لها أهدافها وآغراضها مثل **مجموعه الاجتماعات التاليه:**

(١) الإجتماع بجهاز التدريب عامة قبل الإجتماع بالفريق.

(٢) الاجتماع مع المساعدين

(٣) الإجتماع الإسبوعي.

(٤) الإجتماع بالفريق.

(٥) الإجتماع برئيس الفريق.

(٦) الإجتماع الأخير.

مع مراعاة أن هناك بعض الإجراءات التى تسبق هذه الاجتماعات منها

(١) الإعلان عن موعد الاجتماع.

(٢) تحديد مكان الإجتماع وتهيئته.

(٣) الإتصال ببعض المدربين بالنادى المسموح لهم بحضور الإجتماع.

(٤) تحديد وسيله الإتصال لبعض الأشخاص الذين تغيبوا لفترة بسبب الإصابه أو العمل ويتم ذلك إما شخصيا أو تليفونياً

[١] الإجتماع الخاص بجهاز التدريب عامه قبل الإجتماع باللاعبين:

على المدير الفنى للفريق أو مدير جهاز التدريب أن يعقد إجتماعاً مع مساعديه وذلك قبل إجتماعه بفترة كافيه تتراوح مابين أسبوع إلي عشرة أيام يتناقش فيه:

(أ) عن الموعد المناسب لعقد الاجتماع بالفريق.

(ب) هل لديهم إرتباطات شخصيه فى يوم الإجتماع.

(جـ) توزيع بعض الأعمال على المساعدين.

(د) سؤالهم عن ظروف عقد الإجتماع وهل هى مناسبه للاعبين.

(هـ) ماهى النقاط التى ستطرح فى الإجتماع الخاص بالفريق.

وفى الإجتماع مع المساعدين على المدرب العام أن يركز على النقاط التاليه:

(١) التأكد من أن جميع المساعدين متفقون على النقاط المطروحة والخاصه مثل أساليب العمل مع اللاعبين وطرق التدريب وطرق اللعب المقترحة لهذا الموسم حتى لايكون هناك اختلاف فى وجهات النظر أمام اللاعبين.

(٢) للتغلب على الاختلاف فى وجهات النظر بين المدربين والمساعدين أو محاوله إقناع المدربين المساعدين بموضوع معين يفضل أن يعقد قبل ذلك إجتماع مبدئياً معهم حيث أن من حقهم المعرفه والاطلاع المسبق على كل كبيره وصغيره فى الخطه.

(٣) إجعل مساعديك يعيشون معك المشكله فأنت بذلك تهئ لهم جو مساعدتك.

(٤) قدم المشكله بإختصار وحدد النقاط المطلوب تحليلها ومناقشتها بطريقه سهله سلسلة الإستيعاب.

(٥) سجل الأسئله المطروحة وكذلك النتائج المحتمل الوصول إليها على أن يتم ذلك بطريقه منظمه ومرتبه.

(٦) تجنب الإستبداد بالرأى أو السيطرة على أفكار الأخرين.

(٧) ضع فى إعتبارك أن المدرب المتسلط أو الأنانى لايمكن بأى حال من الأحوال أن يكون حوله فريق متكامل متعاون

(٨) حاول بقدر الأمكان أن تسيطر على الإجتماع بشخصيه فنيه بعيده عن التسلط والتذمر.

(٩)إحتفظ بأعصابك هادئه طوال مده الإجتماع وتقبل أى نقد يوجه إليك نتيجه لأى موقف سابق فى موسم ماضى أو موقف معين بصدر رحب.

(١٠) أعط لمساعديك الفرصه كاملة فى الكلام ولاتقاطع أحد.

(١١) شجع بعض الأفكار الجيده وأثنى عليها.

(١٢) توزيع مسؤليات العمل وكيفيه تنظيمه من ناحية الأسلوب والوسائل والأجهزه وطرق التسجيل التى سوف تستخدم.

(١٣) تحديد وتوزيع الإختصاصات الفنيه بحيث لايحدث تداخل فيما بعد. بين الاختصاصات الفنيه بعضها لبعض.

(١٤) فى نهايه الاجتماع عليك البدء بالمساعدين حيث عليك توجيه الشكر لهم من خلال المناقشات الفنيه البناءه التى كانت لها نتيجة فى الوصول الى قرارات تعمل على رفع شأن الفريق.

[٢] الإجتماع الأول مع المساعدين:

وفى هذا الإجتماع يجب على المدير الفنى أن يركز على **النقاط التاليه:**

(١) شرح طريقه اللعب التى سوف يلعب بها الفريق فى هذا الموسم.

(٢) ماهى الأسباب التى دعت إلى الإستمرار فيها أو تغييرها مع ضرورة إخطارهم بالخطوط العريضه لطرق اللعب سواء الدفاعيه أو الهجوميه.

(٣) العمل على إقناع مساعديك بهذه الخطة فى ضوء الإمكانات المتاحه

(٤) التأكد من مدى إقتناع مساعديك بالخطة المقترحة وذلك بأن تطلب منهم بعض الإقتراحات عنها.

(٥) أضف بعض الجديد فى تدريباتك حتى تتلائم والخطه الموضوعه.

(٦) إشرح التدريبات الجديده سواء البسيطه أو المركبه ذات التأثير المباشر على خطتك وحاول أن تجعلها مع مساعديك سراً خاصاً.

(٧) إعمل على تدريب مساعديك على القيام بهذه التدريبات على أن يكون ذلك سراً بينك وبينهم.

(٨) تأكد أن يتقن مساعديك هذه التدريبات مع التركيز على أحد مساعديك أو كلف أحدهم على أن يقوم بهذه المهمه.

[٣] الإجتماع الدورى الأسبوعى:

تعتبر الاجتماعات الدوريه من أهم الأعمال التى يجب أن يقوم المدير الفنى بها فهى المؤشر الذى يبين درجة العمل داخل صفوف الفريق. كما تبرز أهميه هذه الإجتماعات أيضاً فى أن جهاز التدريب يستطيع معالجة الأخطاء التى تظهر فى فترات التدريب أو المباريات وبالتالى لايكون قد فوجئ بها أو أن هناك بعض الأفكار فى ضوء حالات اللاعبين أو حالات الفرق الأخرى قد ظهرت فعلاً ويود المدير الفنى أن يبلغها لمساعديه حتى تبلغ درجة العمل مع فريق جهاز التدريب درجه الكمال.

وعادة ماتحوى هذه الإجتماعات النقاط التاليه:

* بحث ماتم عمله خلال الأسبوع الماضى ومناقشه خطه الأسبوع المقبل.
* تحليل نتائج الاسبوع الماضى والتنبوء بالنتائج المتوقعه.
* مناقشه الألعاب الجديده والمصممة خصصياً لمباراة الأسبوع المقبل
* مناقشه طريقه اللعب سواء دفاعيه أو هجوميه حسب أهمية ومكانة المباراة (هل على أرض الفريق أم خارج ملعبه) مدى إحتياجه الى نقط هذه المباراة...الخ.
* ناقش مساعديك الذين يقولون «لا» أولاً بعد التأكد من أنهم مخلصون صادقون فى مناقشتيهم وأن كلمة «لا» تعبر عن رأى شريف لمصلحة الفريق وأبتعد عن الذين يقولون «نعم» بإستمرار فهم عادة يبحثون عن رضائك فى رياء تام ونفاق هدام.
* إعمل على تزكيه الإقتراحات الذكيه من أحد مساعديك أمام زملائه حتى يعملون مثله ويبحثون بإستمرار عن الأفكار الجاده
* خلال هذه المناقشات إعمل دائماً على الإحتفاظ بهدوء أعصابك وألا تثور حتى تشجع وتساعد كل من يرغبون فى أبداء الرأى المخلص والشريف
* قبل نهاية الإجتماع عليك أن تتأكد من أنك عندما تكلف مساعديك بعمل معين فإنهم سوف يقومون به على الوجه الأكمل.

[٤] الإجتماع بالفريق:

يعتبر هذا الإجتماع ذو أهميه خاصه عن الإجتماعات السابقه ففى هذا الإجتماع سوف تحدد كثير من السياسات وأساليب العمل مع الفريق فمثلاً قد تكون أساليب العمل لهذا الموسم مختلفه عن الموسم السابق نتيجة لصعود الفريق إلى درجه أعلى من الدرجة التى كان عليها، أوقد يكون هذا الإجتماع يمثل المقابلة الأولى فى حالة تعيين مدرب أو جهاز تدريب جديد وعلى العموم هناك كثير من الإعتبارات أن يضعها المدرب عند عقد مثل هذه الإجتماعات فمثلاً:

إذا كان المدرب قد عين حديثاً على الفريق فعليه إتباع الأتى:

(١) حضر لهذا الإجتماع بأهميه تامه.

(٢) إجعل صوتك يعد أمر مملوء بالثقه متأكد من الوصول إلى النتائج التى تتوقعها منهم.

(٣) إجعلهم يفهمون بأنك قمت بعمل هذه الخطه أنت ومساعديك حتى تبين لهم أهمية العمل الجماعى.

(٤) ناقشهم مناقشات فنيه عامه عن ظروف الفريق الماضى ونتائجه والصعوبات التى واجهته والطموحات المتوقعه.

(٥) إعرض نتائج الإجتماع على الجهاز الفنى والمساعدين وأعرض عليهم النقاط المتفق عليها وبين لهم أسلوب العمل لهذا الموسم.

(٦) أعرض نتائج الإجتماع على الجهاز الطبى والفنى مع الاهتمام بتوضيح إختصاص كل عضو فى الجهازين حتى تكون الأمور واضحه.

(٧) وضح لهم حاله الإنشاءات والمرافق والأدوات والملاعب والملابس والتى كان لها تأثير فى الموسم الماضى مع عرض التوجيهات التى أتخذت بشأنها من قبل مجلس إدارة النادى.

(٨) أعرض بنود اللائحه الماليه والتعرف على اتجاهاتهم قبلاً مع الأخذ بوجهات نظرهم السليمه فى الإعتبار.

(٩) شرح واجبات اللاعبون مع بيان حقوقهم.

(١٠) شرح السلطات الممنوحه لرئيس الفريق أمام اللاعبين وحدودها داخل الملعب وخارجه

(١١) التعرف على ميول ورغبات واتجاهات اللاعبين كما فى حاله السفر مثلاً وسيلة النقل التى يفضلونها–ميعاد السفر–الأفراد المتكفين سوياً...الخ.

(١٢) التعرف على الاتجاهات الفنيه ووضعها فى الحسبان عند عمل التدريبات أو المباريات مثل المكان الذى يفضل اللاعب اللعب فيه–الزملاء الذين يلعب بجانبهم– تصور كل منهم عند عرض حاجه الفريق إلى اللاعب الجد؟.

(١٣) إخطار اللاعبين بمواعيد الكشف الطبى والإختبارات الفنيه الدوريه ممايخفف من مشقه حملهم مرة أخرى.

(١٤) وضح لهم أنك شخصياً ليس لديك أغراض شخصيه ولاتحمل ضغينه لأحد.

[٥]الاجتماع برئيس الفريق (الكابتن):

(رئيس الفريق هو امتداد للجهاز الفنى)

يعتبر الاجتماع الذى يعقد بين مدير الجهاز الفنى اوكبير المدربين ورئيس الفريق من الاجتماعات التى لاتقل أهميه عن باقى الاجتماعات الأخرى التى عقدها المدير او كبير المدربين، إذ ان دور رئيس الفريق ومكانته من الادورار الهامه التى يجب ان نضعها نصب أعيننا، فهو حلقه الوصل بين الجهاز واللاعبين هذا من ناحيه ومن ناحيه أخرى ان هذا الاجتماع سوف يشعر هذه الشخصيه بأهميتها فى الفريق، وعن هذا الاجتماع على المسئولون إتباع الاتى:

١ – التحضير لهذا الاجتماع بأهميه لاتقل عن أهميه باقى الاجتماعات الأخرى

٢ – ادخل فى الموضوع الذى عقد من أجله مباشره.

٣ – اشرح له ماتم الاتفاق عليه بين مدير الجهاز والمدربين المساعدين والذى كان بشأن خطه اعداد الفريق لهذا الموسم، كذا خطه اللعب..الخ.

٤ - استمع الى ارائه فى هذه الناحيه او النواحى الأخرى التى شملها الاجتماع ولاتقاطعه.

٥ - العمل على اقناعه بان هذه الخطه هى المناسبه لهذا الموسم، وخاصه بعد توضيح ماحصل من الفريق الموسم الماضى، كذا ارتباط هذه الخطه بحالات الفرق المنافسه الاخرى.

٦ - اضف بعض الجديد من الأراء او النصائح التى تختلف عن الاجتماع السابق، وحتى لايصبح اجتماعاتك معه على وتيره واحده وتفقد اهميتها.

٧ - اجعله يحث اللاعبين على اقناعهم بهذه الخطه بحيث يعمل الكل جاهدا على تحقيقها.

٨ - جدد له بعض الاختصاصات الإداريه وبعض الفنيه حتى لايحدث تداخل بين عمله وعمل باقى اعضاء الجهاز .

٩ - اشرح له حاله الفريق ككل باسلوب سهل يختلف عما وضحته لجهاز المساعدين، معضدا رأيك بالنتائج والاحصائيات التى توضح ذلك.

١٠ - اشرح حاله كل لاعب الفنيه والبدنيه والمهاريه على حده دون الخوض فى تفاصيل كل لاعب فهناك بعض الامور الذى يجب معرفتها وبعض الأخر لايجب عليه معرفتها.

١١ - اعرض عليه أراء الجهاز المرتبطه بالاستغناء على لاعب أو استقدام لاعب، أو تصعيداً أحد الناشئين موضحا الاسباب.

١٢ - اعرض عليه بنود اللائحه الماليه الجديده قبل عرضها على الفريق وحاول التعرف على اتجاهات اللاعبين حتى يتسنى لك تعديلها قبل اعلانها على الفرق.

١٣ - خذ رأيه فى بعض السلطات الممنوحه له سواء فى اضافه بعضها أو حذف الأخر

١٤ - فى نهايه الاجتماع وجه شكرك الخاص وشكر الجهاز العام متفقا معه على ميعاد الاجتماع المقبل.

[٦] الإجتماع الأخير:

هناك إجتماع آخر هام لايقل أهمية عن الإجتماعات السابقه ألا وهو مايسمى بالإجتماع الأخير فأنت كمدير أو مدرب عام عليك أن تعقد إجتماع أخير قبل بدايه الموسم. على أن يضم هذا الإجتماع كل من المساعدين واللاعبين وحاول فى هذا الإجتماع إتباع الى:-

(١) أبلغهم بالشكر على تعاونهم ومواظبتهم وأبلغهم أنهم كانوا عند حسن ظنك بهم وأن أى نتيجه سوف تحدث هى نتيجه الجهد والعرق المبذول من جانبهم.

(٢) إنك ترجوا أن تكونوا أصدقاء دائمين وعليكم أن تضعوا أيديكم فى يدى حتى نكتب صفحه جديده فى سجل النادى.

(٣) وأوضح لهم أن هذا الموسم لايقل أهمية عن المواسم الماضيه وأننا لابد أن نظهر بمظهر مشرف حتى تشعر بنا جماهير النادى وكذا أعضاء مجلس الإداره.

(٤) إنك ترجوا أن يستطيع كل منا أن ينظر فى عين الأخر بدون حقدا وضغينه وان تكون تلك النظره بها الآمال والطموحات.

(٥) أوضح لهم بأنه سوف يجئ الوقت يعتزل أو يبتعد أحدنا عن المسرح وعليه يجب أن يستمر التصفيق له لأطول فتره قبل إسدال الستار.

المدرب وأسلوب العمل مع المساعدين واللاعبين:

يقوم أى جهاز تدريبى فى العاده على أكتاف مجموعة المساعدين الذين يعملون داخل هذا الجهاز فالمدرب هو الرأس المفكر والمدبر الذى يصدر الأوامر بينما يقوم المساعدون بتفيذ رغباته. وقد يتبادر إلى العامه أو لدى بعض الأشخاص ان هؤلاء لابد وأن يكونوا فى المرتبة الثانية وهذا مفهوم خاطئ فالمدرب الناجح هو الذى إكتسب خبرته على مدى السنين غير أنه فى بدايه حياته لابد وأن يكون قد عمل مساعد مدرباً وهولم يصل إلى هذه الدرجه كمدرب عام إلا بعد كفاح مرير [illegible]نهد مع فرق مختلفه الأعمار وكذا المستويات.

وإذا كان جهاز ال‍ -ريب لأى نشاط رياضى يضح مجموعه متباينه من المساعدين والأداريين فإنه يصبح من المتوقع أن تنشأ إختلافات على الأقل فى وجهات النظر وعندما تنشأ هذه الأختلافات فإنها تنعكس على طاقة الفريق وبالتالى كفاءته وفى الأمور العاديه أو غيرها يقع العبء الأكبر على المدير الفنى أو كبير المدربين فى محاولة معالجة هذه الخلافات. وإليك موجز النصائح التى يجب أن تتبع عند العمل مع المساعدين فمثلاً عند :-

«أ» محاسبة أو توجيه اللوم للمساعد:

يخطىء بعض المساعدين خطأ يحتاج إلى توجيه اللوم وإن مثل هذه الأمور تحدث عادة فى مرات قليلة وعلى فترات متباعدة وإذا حدث هذا فإن على المدرب أن يعرف كيف يحسب أو يفعل ذلك ويجب ألايستغل ذلك فى إذلال المساعد ومعايرته بهذا الخطأ أمام اللاعبين أو حتى زملائه فإن حدوث مثل هذا التصرف سوف يضع المساعد فى موقف محرج ويقلل من طموحه ويهبط من عزيمته فى التدريب ويأتى بنتيجة عكسية ولكن ماذا يفعل المدرب ؟

وللإجابه على هذا السؤال نستطيع القول بأنه يمكن إتباع الآتى :-

أولاً: أقنع مساعديك أنه إرتكب خطأ غير عادى وعليه أن يصححه

ثانياً: عرفه بأن أى خطأ يرتكبه يكون له تأثير سيئ على بقية اللاعبين وبالتالى ينعكس على أداء الفريق.

ثالثا: إعقد جلسة أو إجتماع صغير مع مساعديك وأدخل فى الموضوع مباشرة

رابعاً: تدارسا الخطأ سوياً وأعرف الأسباب التى أدت الى حدوث هذا الخطأ وحاول معالجتها.

خامساً: كن هادئاً ولاتتذمر بل كن حازماً فى إتخاذ القرار.

سادساً: تجنب أن تغضب أو تشتبك معه فى مناقشه حادة لافائدة منها.

سابعاً: يمكنك أن تلجأ إلى التعنيف بالقدر الضرورى ولكن مع الحرص وتأكد أن ماتنقله هو لهدف رفع الروح المعنويه.

ثامناً: حاول أن تفهمه أن ماحصل إنما هو لمصلحة العمل أولاً ولمصلحته ثانياً حتى لايقف فى مثل هذا الموقف ثانيه «موقف المذنب» ولكن عليه أن يعى تماماً أنه فى يوم من الأيام سوف يقف «موقف الحاكم» عندما يصير مدرباً كبيراً وإذا كان المحتمل أن يخطئ المساعد فتوقع مثل هذا الحدث من لاعب–فماذا تفعل إذا حدث ذلك.

«ب» محاسبة أو توجيه اللوم للاعب:

فى كثير من المرات هناك بعض من الاعتراضات والتذمر الظاهر أو الخفى من اللاعبين وتختلف حجم وحدة التذمرات حسب المواقف المختلفه فمثلاً هناك هذا اللاعب الذى تذمر من زميله أثناء التدريب–وهناك آخر كتم الغيظ من المدرب أثناء التدريب أيضاً فى حين أن هناك آخر أعتراض على ذلك بالكلام والأكثر من هذا اللاعب الذى أخطأ وطلبت تغيره أثناء المباراه وخرج ولكن عند خروجه من الملعب حاولت إفهامه الخطأ الذى إرتكبه فتجدة يتكلم معك بطريقه سخيفه وغير لائقه. أو تمتم ببعض العبارات الغير مفهومه أويلوح بيديه بطريق غير مهذبه او جلس على مقعدا البدلاء وهى ساخط عليك بصوت مسموع

فماذا تفعل إذا جدت هذا التصرف؟

أولاً: لاتخوض معه فى المناقشه بل عليك وقفها فوراً ولاتجعل هذا اللاعب يكمل المباراه مهما كانت عواقب عدم نزوله إلى الملعب مرة أخرى.

ثانياً: ضع فى اعتبارك أن طاعة الأوامر واجبه أثناء المباراه وعليهم تنفيذ تعليمات المدرب مهما كلفه ذلك من تعب وجهد.

ثالثاً: لاتأخذ هذا التصرف على أنه إهانه لشخصك.

رابعاً: ضع فى إعتبارك أن ماصدر من اللاعب ماهو الانتيجه ظروف أو حادث عارض في المباراه.

خامساً: لاتحرم هذا اللاعب من اللعب فى مباريات قادمة خاصه إذا كان هذا اللاعب يملأ مركزه بطريقه جيده وإلافإنك تكون بذلك قد عاقبت فريق كامل نتيجه خطأ شخصى واحد.

«جـ» المساعد هو المدرب القادم:

والنقطه الثالثه فى أسلوب العمل المساعد هى ماتشمل على إعداد المساعد ليتولى مهمة التدريب ويصبح فى يوم من الأيام كبير المدربين والمدرب الناجح هو الذى يمرن ويعد مساعده ليقود الفريق ويأخذ مكانه فى يوم من الأيام وإن لم يحصل ذلك على الأقل يرشح فيما بعد ليتولى مكانه، إن المدرب العظيم هو الذى لايبخل على مساعديه ويبذل الجهد والعطاء معهم فهو يعطى مساعديه كل مالديه من معلومات «سر المهنه-Know haw» وهناك **بعض النقاط التى تساهم فى إعداد هذا المساعد منها الأتى :-**

* لاتنظر إلى مساعديك إلى أنهم غير مخلصين.

* دعهم يبذلوا الجهد ويدرسوا ويتدارسوا ويتناقشوا حول أساليب التدريب فمثل هذه الأمور تهيئهم لأن يأخذوا مكانك.

* ضع فى إعتبارك أنهم أبنائك وأنت الوحيد الذى ستعطيهم تأشيره أوجواز المرور التى توصلهم إلى مراكز فى سلك التدريب.

* ضع فى إعتبارك أن يوم تركك للفريق قريب لاريب فيه وذلك أما بإعتزالك أو بشغلك لأحد الوظائف العليا-وأولى بك أن ترشح وتزكى أحد مساعديك تعرفه مبدأ خيراً من أن ترشح شخص تجهله تماماً.

وطبعاً ليست هذه جميع النقاط التى تسهم فى إعداد المدرب القادم وإن ماذكر إنما هوعلى سبيل المثال لاالحصر. ولكن تحقق فهناك حقيقه هامة وهى أنك سوف تشعر

بالفخر والرضى والتقدير العظيم فى قراره نفسك عندما تعلم أنه تم إختيار أحد مساعديك ليكون مدرباً أول لفريق ما.

* أعط مساعديك مساعدة من نوع خاص فمثلاً:- إختيار أحد مساعديك ليتولى معالجة نقص ماوتفرغ أنت لنواحى التدريب الأخرى فهذا شئ عظيم من المدرب نفسه.

* حاول أن تجعل مساعديك يعرفوا حقيقه هامه وهى أن المساعد الجيد هو الذى يبذل الجهد حتى يجعل المدرب الكبير أكثر الاشخاص يحس به ويقدره أى هو نفسه وبجهده يكون قد عمل عملاً مساعداً فى تحقيق هذا النجاح.

* على مساعديك ان يستوعب ثلاث كلمات (**يستمع - ينظر - ويعرف**) يستمع لمشاكل لاعبيه بقدر وعقل- ثم ينظر لمشاكله نظرة إيجابيه-ثم يعرف أسبابها وعندما تجتمع خيوط المشكله عليه عرضها على كبير المدربين ويكون بذلك أسدى معروفاً كبيراً-فأنت بذلك تعمل على تحقيق العلاقه بين مساعديك ولاعبيك فيمكنك قياده السفينه بنجاح.

«د» سلط الأضواء على مساعديك:

وآخر النقاط التى تحدد أسلوب العمل مع مساعديك هو مايتعلق بتسليط الأضواء على مساعديك ومحاولة إنتهاز جميع الفرص لإظهار جهدهم وعرقهم سواء كان هذا خلال الأحاديث الصحيفه أو الإذاعة أو الأحاديث المصورة فى التليفزيون فأنت بذلك تكون كمن يأخذ بيد أبنائه إلى النجاح وفيما يتعلق بهذه النقطه يمكنك إتباع القواعد أو النقاط الأتيه:

- إنتهز كل فرصه لتلقى الضوء على مساعديك وأن تنوه على الجهد والدور الذى لعبوه لتحقيق النصر. أى لاتجعل الأنظار تتجه إليك متناسيا مساعديك.

- أعط الفرصه لمساعديك لتقدم كل منهم للآخر.

- تأكد أنك بإتباعك لكل هذه الأساليب السابقه تجعل مساعديك يبذلون جهداً مضاعفاً فى الأوقات القادمه.

- تأكد أن إحساس الإنسان بتقدير الآخرين لجهده من حين الاخر، يرفع من روحه المعنويه ويدفعه اما المزيد، يشعر بالسعاده ويجعله مملوء بالتفاؤل مقبل على العمل بكل جهد واجتهاد لايكل لايمل. يعتبر النادى بيته واللاعبين أخوانه وأنت مثله الاعلى.



رئيس الفريق

رئيس (كابتن) الفريق

- صفات رئيس الفريق
- المركز الخاص برئيس الفريق
- دور رئيس الفريق
- واجبات ومسئوليات رئيس الفريق
- اختيار رئيس الفريق
- رئيس الفريق المبتدئ



رئيس الفريق – *Team Captain*

الى عهد قريب كانت النظره الى رئيس الفريق يقف الى حد اعتباره احد افراد الفريق وعاده ماكانت تؤول اليه رئاسه الفريق بحكم كبر السن او الاقدامية وكان عمله منحصر فى نقل التعليمات الى اللاعبين من قبل جهاز التدريب او كبير المدربين وكذلك اعداد بعض الاوامر او اداء بعض المهام الاداريه كالاشراف على الطعام والنوم فى حاله سفر الفريق...الخ

ولكننا نرى الان اختلاف هذه النظره حيث يدخل رئيس الفريق ضمن اصطفاف المدربين المكونه من كبير المدربين ومساعديه–واخصائى العلاج ثم يأتى ترتيب رئيس بعد هذه الصفوه المختاره للاشراف على احد الفرق ومن هنا نرى ان رئيس الفريق بمكانته امتداد الجهاز واللاعبين وهو بهذا يكون حلقه الوصل بين الجهاز واللاعبين ولم يعد رئيس الفريق جزء من مكونات الفريق وان اصبح جزءاً اساسياً مشاركا فى هيكله التنظيمى.

صفات رئيس الفريق:

حدد بعض المتخصصين والعاملين فى سلك التدريب ومن واقع خبراتهم بعض الصفات التى يجب ان تتوافر فى رئيس الفريق منها:–

(١) ان يتمتع بشخصية قويه مميزه بالاحترام محبوباً من بقية زملاؤه مقبولا من جهازه التدريبى.

(٢) لديه القدره على قياده زملائه من خلال شخصية قياديه ذات ذاكره قويه لاينس مايكلف به من اعمال وخاصه اثناء المباريات.

(٣) له القدره على اتخاذ القرارات فى جرأه وسرعه دون تردد.

(٤) يتمتع بالاتزان الانفعالى وضبط النفس بعيد عن العصبيه وسرعه النرفزه.

(٥) يتفهم ويتقبل آراء الاخرون ويبدى إقتناعه بالافكار الجيده.

(٦) لديه القدره على قراءة افكار زملائه وانفعالتهم وكيفية التعامل معهم فى المواقف الحرجه.

(٧) قادر على حل مشاكل لاعبيه من خلال معاشرته لهم حتى يتفهم طبيعه مشاكلهم.

(٨) ان يتمتع ببعض الخصال الطبيعيه مثل روح الدعابه والمرح دون الخروج عن اطار الاخلاقيات وروح الود والعطف خاصه بالنسبه اللاعبين الصغار السن .

(٩) على دراية كامله وخبره وافيه بمتطلبات اللعبه وفنونها واسرارها.

(١٠) له القدره على التعامل مع الحكام من خلال معرفتهم لطبيعتهم المزاجيه والانفعاليه واساليب قيادتهم للمباريات فى ظل القانون.

لذلك يعتبر المركز الخاص برئيس الفريق من الامور التى يجب ان يفهمها كثيراً من المدربين وكذلك المساعدين ولذلك فنحن نرى ان اى فريق بصرف النظر عن حجم هذا الفريق اذا كان فريق كبيراً وناشئين او حتى فريق يعتمد على مجموعه من المراهقين، لابد وأن يتضمن المركز الخاص برئيس الفريق.

وفى هذا المجال فأننا نشعر بأهمية مناقشة الاتى:

اولا- المركز الخاص بكابتن الفريق فى بناء او تركيب الفريق.

ثانيا- دوركابتن الفريق «أو الدور الذى يلعبه كابتن الفريق».

ثالثا- الواجبات والمسئوليات الخاصه بكابتن الفريق.

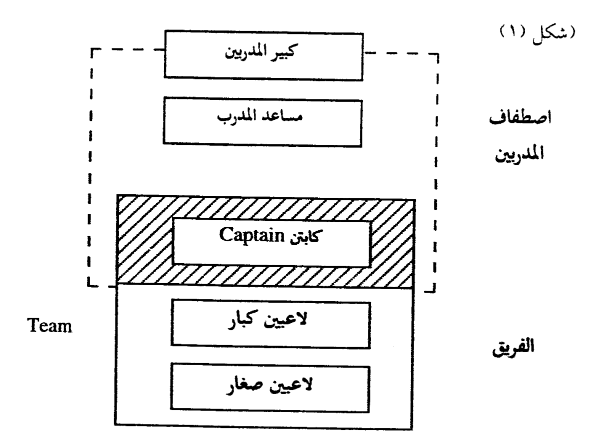
رابعا- المعارف والمعلومات الخاصه بكابتن الفريق.

اولا - المركز الخاص بكابتن الفريق فى بناء او تركيب الفريق:

كما يتضح من الشكل رقم «١» ان كابتن الفريق يقع بين ضمن واصطفاف المدربين ولاعبى الفريق.

ويعتبر الكابتن عنصراً مشتركا فى كلتا المجموعتين «مجموعه إصطفاف المدربين ومجموعه اللاعبين وفى العادة او فى بعض الفرق نجد ان تعيين الكابتن يكون اما بالترشيح او باعتباره أقدم عضو بالفريق وتعتبر الدرجه الممنوحه للكابتن من نصيب الفريق الذى يشترك فى الانتخاب بالاضافه لتقيم المدرب لقدرات كابتن الفريق حتى يتسنى له الاشتراك فى اتخاذ القرارات مع المدربين والمساعدين واذا كانت هذه القدرات على درجه عاليه ففى

(شكل (١)



هذه الحاله من الممكن اشراكه فى تصميم او اعداد طريقه التدريب الخاصه بالفريق. لذا يجب على الكابتن او رئيس الفريق ان يمتلك من الجهد حتى يكون اكثر اهميه بالنسبه لكبير المدربين وكذا عند المدربين المساعدين.

ثانيا: دور رئيس الفريق:

وهنا نود ان نشخص الوظائف الخاصه بكابتن الفريق فى ثلاث انواع:-

١ - يعمل على توطيد العلاقه (صله الربط) بين اصطفاف المدربين واللاعبين

٢ - يعمل كقائد طول فتره انشطه الفريق.

٣ - يشترك مع الاصطفاف لأن يكون هناك قانون للفريق.

* انه من الضرورى ان يمثل كابتن الفريق صله الوصل «الربط» بين كل من اصطفاف المدربين واللاعبين لنجاح الفريق وذلك من خلال التعليمات المعطاه له كما ان وضوح التعليمات بين المدربين واللاعبين التى سوف تحدث خلال التدريب للمباريات اومنافسات اخرى لها اثرها البالغ على اسلوب العمل مع ملاحظة ان المدرب عادة لايعرف ابدا المعلومات المناسبه واللائقه التى تتعلق باحد اللاعبين خاصه فيما

يتعلق بالسيرة او الخلق وفى مثل هذا الموقف فان على الكابتن وبسبب معرفته ومايحويه من اشياء خاصه عن اللاعبين يكون قادراً على امداد المدرب بالمعلومات الزائده «الاضافيه»، وكثيراً من الحالات نجد ان بعض اللاعبين لايفهم بالضبط تماماً بعد المظاهر الخاصه بطريقة او نسق التدريب والكابتن الذى يدخل ضمن اصطفاف المدربين لابد وان يكون قادراً على ايضاح بعض النقاط الغير معروفه للاعبين.

وكثيراً مانرى بعض اللاعبين يحاول او يحاور فى تلك المعلومات المشار اليها والتى تحدث غالباً فى حاله عدم وجود وسيط «الكابتن» وفى كثيراً من الحالات من المحتمل ان تنشأ بعض الاختلافات نتيجة لجهل المدرب بسيره اللاعب ويكون احسن معالجه لمثل هذه الحالات من خلال فرد مثل كابتن الفريق، كما فى حاله عجز لاعب مريض اومصاب أو لاعب مضغوط عليه وفى العاده نجد المدرب لايعلم سبب سوء هذا اداء الرياضى او انه ليس جيداً فى المباريات ولايعطى ماهومتوقع منه ولكن طبيعة المشكله تأتى من قبل الكابتن ويجب ان يكون دور المدرب هنا تأكيدا على شئ واحد الاوهو دور الرئيس فلابد ان يكون جرئ وغيور.

فالقياده نحتاجها فى الملعب ومن خلال التدريب اوالمباريات او وقت الفراغ او الراحه او من خلال انشطه الميول او الاتجاهات، ان ناحية القياده من الامور الهامه ولكى تطوع الوظيفه الخاصه برئيس الفريق يجب على المدرب من خلال وضعه او مركزه الذى نوقش ان ينظر الى هذه الوظيفه على انها اداه لتوجيه اللاعبين، وبمعنى اخر ان المدرب يجب أن يقود الاحماء ولكنها فرصه طيبه للمدربين ان يوكل اويسند مثل هذه الوظيفه الى الكابتن البالغ الرشد وهى فرصه للكابتن على ان يعمل لأن يكون قائداً ناجحاً.

كذلك فى موقف اخر نجد ان المدرب فى بعض الاحيان يحتاج الى تجهيز الكثير من الادوات وفى هذه الحالات من الممكن ان يختص بها رئيس الفريق باعتبار ان هذا تكليف من المدرب، وإن قبل ذلك فإنه ذلك الشخص الذى يعطى مثالاً مناسباً او ملائماً لجميع اللاعبين حتى يحدد دوره، كما يجب على المدرب ان يكون حريصاً على ان يصحح مايترتب عليه من المواقف غير المناسبه من قبل الكابتن.

ايضاً فى وقت راحه اللعب قد يحتاج المدرب الى ايضاح الى مافعله ويظنه صحيح ان خاصه بما يتعلق بتلك الافعال التى تكونت لديه خلال اتصاله باصط .اف المدربين

المساعدين. وهنا يأتى دور الكابتن لكى يوضح طبيعه العمل مع هؤلاء بناء على معاشرته لهم هذا فى حال المدرب الجديد ايضا تلك المواقف التى تواجهة فى كثيراً من الحالات مثل اعداد الجمينزيوم تحتاج الى رئيس الفريق وعند العمل داخل الجمينزيوم اثناء تأدية الفريق لبعض الحركات عليه أن يتكلم بصوت عالى وليس بمجرد كلمات غير مسموعه بعكس خارج الصاله نجده يعطى من الاعمال والكلمات اكثر مما يعطية داخل الصاله خاصه عندما يكون هذا الفريق الثانوى.

ان وظيفة الكابتن مرة اخرى داخل وخارج الملعب او فى داخل الجمينزيوم ان يكون مسئولاً عن برتوكول الفريق والتصرف الداخلى خلال المباراه الرسمية وبعيداً عن الجمنيزيوم المباراه عليه ان يقدم اعضاء الفريق بكل احترام واعتزاز خلال المقابلات والمؤتمرات ....الخ.

وبالاضافه لماسبق بعاليه عن الوظائف المنشوره لرئيس. لكابتن الفريق فإن كابتن الفريق يجب ان يفيد لايستفيد.

ثالثاً: واجبات ومسئوليات رئيس الفريق:-

بعض التعرض لمجموعه الاعتبارات التى تدخل ضمن دور كابتن الفريق فإنه من المناسب هنا ان نذكر عدد من الواجبات او المسئوليات التى يجب أن تدخل ضمن وضعه او مركزه بين افراد الفريق، فمثلاً:-

(١) كابتن الفريق يجب ان يكون متأكداً بإن هناك تدقيق دائم فى المعلومات التى بين اللاعبين واصطفاف المدربين ولإنجاز هذا يجب على كابتن مثلاً ان يدقق فيما يختص بمقابلات الفريق المعلن عنها والمعلقه من قبل كابتن الفريق كذا فى المناقشات الفرديه خلال التدريب او خلال التسويق او نزهة فى السوق او فى الاكل او النوم فى حال سفريات الفريق...الخ.

(٢) كما يجب ان تكون هناك وبصفه دوريه اجتماعات بين كل من كابتن الفريق و المدرب فمثلاً عليهما ان يتقابلا لبحث كثيراً من الترتيبات من خلال قواعد نظام معين قد وضعه الجهاز لمناقشه خطط الاصطفاف كذا المناقشات. التى تتعلق بوضع لاعب معين...الخ

(٣) كما تدخل فى واجبات ومسئوليات كابتن الفريق محاولته فى ان يعطى مثالا يحتذى به اللاعبون الاخرون وان يعبر عن رأى اصطفاف المدربين الخاص بالفريق ايضاً يعطى نموذج لسلوك يكون مثلا للايجابياً فمثلاً احترام المواعيد الوصول مبكراً فى ميعاد التدريب او انشطه اخرى للفريق وفى مثل هذه السلوكيات على المدرب ان يشير لها دائماً لاكجهد اثناء التدريب .

(٤) ايضاً على رئيس الفريق أن يقود الاحماء «التسخين» فى أول تدريب مشجعا الغير لان يبدؤا الموسم قبله بهمه وجهد وخلال موسم التدريب عليه ان ويساعد اللاعبون الجدد صغار السن كذلك اللاعبين الجدد المنضميين للفريق.

(٥) يجب ان يهئ الكابتن الجو «المحيط» الخاص بالثقه بالنفس والثقه فى الفريق، فالفريق لايتبع الشخص الخائف من مركزه. كما ان رئيس الفريق مسئولا اولا واخيراً عن سلوك اللاعبين، على كل حال يعتبر مركز كابتن الفريق فى السنه الاولى له فى التدريب امر هام حيث يستطيع ان يساعد اصطفاف المدربين نحو تحقيق بعض الواجبات .

(٦) ايضاً على جميع اللاعبون الجدد ان يتشكلوا بواسطه كابتن الفريق وكذلك السلوك المناسب سواء فى التدريب المباراه ...الخ فى حين اللاعبون كبار السن من الممكن ان يشار لهم عن حركاتهم التى يجب ان تنفذ لصالح الفريق سواء كان ذلك فى المباراه او التدريب.

(٧) اثناء السفر يجب على كابتن الفريق ان يكون معه بيان او كشف بأوقات الانشطه وكذا أرقام الحجرات المحتازه لذا نعتبر معاونة اللاعبين اهم الاعمال لرئيس الفريق خاصه اثناء السفر بمعنى ان هناك بعض اللاعبين غير متشوقين لهذه الرحله او لاعبان لايعتبر ان أنهما منسجما معاً بصوره جيده. فعلى رئيس الفريق ان يخلق الموقف او الظرف الذى يجعل مثل هؤلاء يندمجان من خلال لعبه طريفه او حركات..الخ كما ان هناك عدد من الواجبات الأخرى لكابتن الفريق تظهر على السطح قبل وبعد وخلال المباراه. **ولتوضيح ذلك نسوق واجبات رئيس فريق الكره الطائره.**

قبل المباراه.

(١) عليه ان يقرر عند اداء القرعه هل يختار الملعب ام الكره، رغم ان هذه الامور متفق عليها مسبقاً مع المدرب ولكنه مسئول عن تنفيذها.

(٢) رئيس الفريق عليه مقابله الحكم

(٣) مقابلة كابتن الفريق المعاكس او المضاد بالنسبه للمباريات الدوليه ومصافحته

(٤) يجب ان يوقع على ورقه التسجيل قبل بدء المباراه

(٥) يقود الفريق داخل الملعب من خلال التوجيهات التى اوصى بها المدرب سواء فى حجره الملابس او خلال الوقت المستقطع.

اثناء المباراه

(١) بمجرد بدء المباراه على رئيس الفريق ان يجد مخرجاً لبعض المواقف التى تظهر او تنشأ. اثناء المباراه أو حسب مجريات المباراه بصفه عامه

(٢) ان يكون هو حلقه وصل للاجابة على التساؤلات التى تم بواسطه اللاعبين الدوليين للحكم

(٣) يجب على الكابتن ان يكون متأكداً من ان جميع لاعبيه متفاهمين لجميع الكلمات او الافعال او الاشارات التى تتم بواسطة اللاعبين الدولين التى توضح اسلوب او طريقه اللعب أثناء بعض المواقف وكذا اشارات التحكيم القانونيه.

(٤) لايحق له الاعتراض على الاشارات والتى احتسبت عليهم حتى لوكان هناك بعض الشك فى تفكير الفريق، وحتى لايظهر بمظهر لايليق بمكانته.

(٥)عند الإستفسار يجب على رئيس الفريق ان يستفسر من الحكم بعناية او بطريقه مقنعه او مهذبه وهذا يتطلب ان يكون كابتن الفريق على دراية تامه بقواعد قوانين اللعبه.

بعد المباراه .

(١) يجب ان يقود كابتن الفريق فريقه لمصافحة ايدى الفريق المضاد او المنافس.

(٢) ثم يصافح بعد ذلك الحكام، ان شكر القانونين «الحكام» امر هام حيث ربما ان يقوم فريقك بمقابلة هؤلاء الحكام فيما بعد فى لقاءات او مباريات اخرى.

(٣) يثنى على اللاعبين الذين أجادوا ويحس البعض الأخر على بذل جهد اكثر المباراه القادمه.

رابعاً: اختيار رئيس الفريق

عند اختيار كابتن الفريق نحن نرى انه يجب ان يكون لديه بعض من الخصائص أو السمات التى تميزه عن اللاعب العادى، وسوف نشير هنا الى بعض السمات او الخصائص التى يجب ان تتوفر فى رئيس الفريق:—

(١) النشاط والحيويه فى معظم الاحيان

(٢) واضح لديه درجه من الحنان العاطفى

(٣) يتمتع بالقدرات الرياضيه المختلفه (فنيه–بدنيه–مهاريه خططيه)

(٤) له القدره على الاطلاع من خلال الكتب والمراجع التى تناولت القياده والقيادات وكذا وسمات او الخصائص المرتبطة وهنا سوف نتناول بالشرح والتفصيل بعض من هذه الخصائص بشئ من التفضيل بما يتناسب ووضح او مركز رئيس الفريق.

الخصائص او السمات المرتبطه برئيس الفريق

* **النضج:** يأتى النضج من خلال التجربه والشخص الرياضى عاده مانجده مختلف تماما عن الشخص العادى وهذا مرجعه ان الرياضه اكسبته صفات اثرت بالتالى على تفكيره ونضجه وهذا كثيرا مانسمعه بأن هذا اللاعب ذو خبره تعبير للخبره ولهذا السبب سوف يكون الكابتن احد اللاعبين كبار السن فى الفريق.

* **الذكاء:** رئيس الفريق الذكى هو ذلك الشخص الذى يكون قادراً على التفاعل مع الوجبات الخاصه برئاسه الفريق الفعاله المبتكره والخلاقه ويجب الايكون الذكاء مرتبط بدرجات التحصيل الدراسى لكن يجب ان يأخذ فى الاعتبار بجانب المحصله الرياضيه لمختلف المواقف.

* **القدرة:** القدرة فى ان يكون واضحاً فى استعداده النفسى وتأثيره وهذه من الاشياء الضروريه لرئيس الفريق حيث هو حلقه الوصل بين اصطفاف المدربيين واللاعبين فيحدث تفاعل ديناميكى، (مثال) ذلك له القدره على اقناع اكبر عدد من اللاعبين

مستعيناً بالحجه المقنعه من خلال استخدام الاسلوب سلس مقنع، هذه الخصائص يمكن ان تضاف اليها مجموعه الواجبات التاليه ايضا.

* **واجبات رئيس الفريق**:

تمثل الوجبات التاليه الخاصه برئيس الفريق والتى اشار اليها كثيرون من المدربين والتى منها:—

(١) ان يكون حر التفكير امام جميع المواقف العامه والمواقف الطارئه بخاصه.

(٢) جرئ فى اتخاذ القرارات دون تردد أو ميوع.

(٣) ان يكون اجتماعياً أو انبساطياً وعليه فالشخص الذى يكون خائفاً من التجارب لايكون عادة ملائماً لشغل وظيفة رئيس الفريق ايضاً.

(٤) ويجب ان يتمتع رئيس الفريق بانسبابيه ملائمه عند أعطاء الأوامر وتكون تعليماته مناسبه اتجاه افكار الآخرين من خلال بضعه ومركزه القيادى .

(٥) ان يكون لديه القدرة على ابداء الرأى وتقديم المشكلة

(أ) بمعنى ان يكون متحدثا لبق لديه القدره على العرض وابداء الرأى.

(ب) لدية القدره فى البدء فى فهم مشاعر وافكار الاخرين.

(حـ) يكون شخص حنون

(د) فان هذه الاشياء تسمح لرئيس الفريق بمناقشه العواطف او الاتصالات بعين الاعتبار.

(هـ) يؤيد المساعده للاعبين صغار السن الذين يكونون مكتبئبين، ولوفهم المدرب كيف ولماذا يشعر اللاعب بالاكتئاب او الحزن لسهلت مهمته.

وبعد ان قدمنا كل مايتعلق بكابتن الفريق دوره، واجباته، ؟ ومسئولياته، او النوعيه التى يجب ان يكون عليها من خصائص او سمات الشخصيه فنحن نعتقد ان الاختيار المتعلق برئيس الفريق يجب ان يتم بواسطه اصطفاف المدربين حيث ان كابتن الفريق يشكل تمركز خطير جداً على نجاح الفريق وعلى المدرب العام ان يترك فرصه التصويت فى الاختيار لدى المدربين المساعدين بواسطه المدربين وربما يسأل المدرب فى محاوله ان يختار احسن وافضل لاعب. ولكن القرار النهائى يجب ان يترك للمدربين او الجهاز التدريبى

وبمجرد مايتم اختيار كابتن الفريق وتقبله من اللاعبين يجب على اصطفاف المدربين ان يعلمه كل شئ من مركزه كرئيس فريق وهناك طريقه واحده للتعليم تكون من خلال مناقشاته مع المدرب وكذا اصطفاف المدربين ويجب ان يحددوا لماذا تم اختيارا هذا الكابتن وايضاً ربما يمكن للاعبين ان يوضحوا حاجتهم ورغباتهم بالنسبه لكابتن الفريق.

وهنا طريقه اخرى لتعليم كل مايتعلق بمركز وواجبات رئيس الفريق وهى الطريقه العمليه وذلك من خلال الفتره الاولى لمستوى للتعليم.

(١) اعطائه الواجبات أو المسئوليات والتدريب عليها تحت اشراف اصطفاف المدربين والمدربين المساعدين

(٢) يعلم كيف ينفذ هذه الواجبات ويحقق النتائج والايكون ذلك مره واحد

(٣) يجب على كبير المدربين ومساعديه ان يساندوا كابتن الفريق عند تعليمه كل شئ متعلق بمركزه.

(٤) ان من يشغل المركز الخاص بالقياده سوف يتعلم باستمرار التكتيك السليم الذى سوف يجعله أو يجعلها أفضل رئيس للفريق.

خامساً: رئيس الفريق المبتدئ

بالنسبه لرئيس الفريق المبتدئ فإن الواجبات الخاصه برئاسه الفريق تحتم عليه ان يتواجد داخل اللعب و بصفه مستمره كما ان المركز ايضا الخاص برئيس الفريق يتحتم عليه ان يكون على قدره رياضيه عاليه فمثلاً من الصعب على رئيس الفريق ان يعطى مثالاً لاحدى الحركات او المهارات ولاتكون هذه الحركه او الحركات جيده، ان هذا النقص فى بعض النواحى الرياضيه لسوف يقلل من استحاله الترشيح الخاص به كرئيس الفريق.

الملخص:

* المركز الخاص برئيس الفريق اوبكابتن الفريق ماهو إلا مظهراً وهيئه، عمله اساساً يتسم بالديناميكيه

* كابتن الفريق من الممكن ان يكون ذو منفعه عظيمه لفريقه فهو حلقه الوصل بين (اصطفاف المدرين) واللاعبين

*لوتعين الشخص لشغل هذه الوظيفه وتعلم هذه الادوار (دور الكابتن) والواجبات

* لوتعين الشخص لشغل هذه الوظيفه وتعلم هذه الادوار (دور الكابتن) والواجبات والمسئوليات الخاصه بكابتن الفريق.. فإن ذلك ينعكس على الفريق ككل.

* رئيس الفريق اليوم احتمال ان يكون مدرب الغد.

* لابد ان يعتقد الجميع ان مركز رئيس الفريق (كابتن) مركز مرموق يجب على الجميع العمل بجهد يصلوا اليه

* ان من وصل الى هذا المركز هو شخص جدير بالاحترام لانه اعطى الكثير طوال حياته الرياضيه. دون ان ينتظر المقابل.

* المقابل عند هذه الشخصيه هى نظرات اعجاب واستحسان ولمحات اشاره يحاول أن ينتزعها كل من يشغل هذا المركز.



الفصل العاشر

اداره المباريات

مدرب الكره الطائره وفن اداره المباريات

- قبل المباراه.
- أثناء المباراه.
- المدرب والوقت المستقطع.
- المدرب وفتره الراحه بين الشوطين.
- المدرب وفتره الراحه قبل الشوط الحاسم.
- المدرب عقب المباراه.



المدرب وفن اداره المباريات:

تعتبر فتره المباريات من الفترات الحرجه لمعظم المدربين خاصه مدربى بعض الالعاب الجماعيه مثل الكره الطائره والسله واليد–والقدم.. فهذه الفتره الوجيزه خلال المباراه تحقق للكثير من المدربين أمالهم وطموحاتهم نحو تحقيق الهدف، وخاصه بعد انقضاء موسم اعداد مضنى عمل جاهدا كل منهم بجهد وعرق متواصل لرفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططيا وفنيا.

وعليه فقد حان الان الوقت لهؤلاء الشباب من اللاعبين ليثبت كل منهم لنفسه ولمدربه بأنه عند حسن الظن، وفى الحقيقه أن الكثير من المدربين يخلو الى نفسه بعض الوقت خاصه فى بدايه فتره المباريات ليرتب بعض الأفكار والكلمات التى سيفتتح بها اول الحديث عن المباراه القادمه، خاصه امام أحد الفرق التى سبق وأن هزموها او العكس صحيح.

وهناك العديد من الاجراءات التى يجب على كل مدرب اتباعها حتى يتسنى له اداره المباراه بصوره جيده فهناك الاجراءات التى يجب ان تتخذ فى :–

– الاجراءات الخاصه قبل بدايه المباراه

– الاجراءات الخاصه أثناء المباراه

– الاجراءات المرتبطه بالوقت المستقطع

– الاجراءات الخاصه للراحه بين الشوطين

– الاجراءات المرتبطه بفتره الراحه قبل بدايه الشوط الحاسم .

واخيرا الاجراءات الخاصه بعد نهايه المباراه.

وسوف نبدأ الحديث هنا ن بعض هه الاجراءات:

اولا: قبل المباراه

هناك العديد من النقاط والاعتبارات الهامه التى يجب تتبع من قبل مدرب الكره الطائره خاصه قبل المباراه والتى لها تأثير ايجابى على سير المباراه، وكذا تحقيق النتيجه الموجوده ومن هذا الاعتبارات مايلى:

١ – ان يصل المدرب مبكراً قبل لاعبيه الى المكان الذى سوف يبدؤن التحرك منه الى مكان المباراه (غالبا مايكون نادى الفريق).

٢ – فى حاله إذ ماكانت المباراه تقام على ملعب النادى او ملعب أخر فى نفس البلد يكون أيضا هو أول المبكرين بالحضور.

٣ – على المدرب معاينه الملعب ويحتفظ بهذا الانطباع لنفسه

٤ – على جميع اللاعبين التواجد قبل موعد بدء المباراه بساعه على الاقل.

٥ – فور الوصول الى ارض الملعب عليه التوجه مع لاعبيه الى وحدات خلع الملابس.

٦ – التأكد من جميع الامور الإداريه الخاص بالملابس مثلا أو البطاقات من الناحيه الطبيه ..الخ. على الاوجه الاكمل

٧ – يبدأ الكلام ببعض التعليمات التى تحث اللاعبين على بذل الجهد والعطاء.

٨ – فى حاله ملاقاه فريق سبق له الفوز عليه أو العكس توضح الاسباب التى دعت الى تحقيق الفوز من فشله والاستفاده من الاخطاء.

٩ – يجب ان يكون هذه الكلمات خلال (١٠) العشر دقائق الجانبيه ولتكن قبل خروج الفريق من وحده خلع الملابس.

١٠ – ضع فى اعتبارك ان هذه الدقائق العشر الاخيره تكون مخصصه أيضا لشرح طرق واساليب اللعب التى سوف ينفذوها.

١١ – هذه الدقائق القليله قبل الخروج للملعب، يجب على المدرب فيها ان يكون محددا فى كلامه ايجابى لشرح هذا الموجز الاستراتيجى (اقل عدد من الكلمات فى اكبر مفهوم ممكن).

١٢ – الكلمات يجب ان تكون سهله فيها ثقه بالنفس مؤثره.

١٣ – ان يحدد كيفيه اجراء القرعه من قبل رئيس الفريق.

١٤ – ان يحدد اسباب اختيار الملعب او الارسال.

١٥ – ان يعلن التشكيل المناسب الذى سوف يبدء به المباراه، وينوه عن هذا التشكيل لتوضيح واجبات كل لاعب.

١٦ – ان يحدد شكل دفاع الخصم المتوقع

١٧ – اين تكون أفضل مناطق الهجوم؟

١٨ – كيفيه ايقاف هجوم الخصم ، والنسبه للنقاط من (١٦ –١٨) فهى غالبا تطبق اذا كان هذا الفريق سبق اللعب معه

١٩ – ان يضع يديه فى أيديهم لعقد الهزيمه على تحقيق اللعب

٢٠ – ان يهتم بمصافحه اللاعبين بعضهم لبعض بطريقه مميزه حتى يشعروا بالقوه وأن الكل فى واحد

ثانيا: أثناء المباراه

تتميز لعبه الكره الطائره بأنها من الالعاب الجماعيه ذات الطابع الخاص فى طريقه التعامل مع الكره، كما أنها لعبه ديناميكيه تعتمد على التفاعل الديناميكى، والاثاره بين لاعبيها ومشاهديها الامر الذى دعى الجهات المعينه المختلفه والمتمثله فى الاتحاد الدولى للعبه فى حذف اواضافه بعد التعديلات فى مواد وقواعد وقوانين اللعبه بما يسمح بزياده هذه الفاعليه والاثاره.

فنحن نجد انه فى وقت من الاوقات كان المدرب لايستطيع اعطاءبعض من الارشادات او التوجيهات البسيطه والوقتيه فى لحظه أأثناء خطاء مالرتكبه فريقه، كما كان لايستطيع افراد الفريق من البدلاء التشجيع وهم على مقاعدهم (مكان البدلاء)، الامر الذى دعى الى ان هناك بعض المباريات تسير على وتيره واحده خاليه من الاثاره ليس بها فاعليه، والأخرى تعتمد على عصبيه مطلقه فى الاراده ممثله فى تشجيع اللاعبين البدلاء –أو اعطاء بعض التعليمات والارشادات من قبل المدرب.

الامر الذى دعى الى تعديل بعض من قواعد اللعبه المرتبطه بهذه الماده للدرب وسلوك اللاعبين البدلاء، فقد سمح لهذا المدرب بإعطاء التعليمات وبعض الارشادات للاعبين وهو جالس بطريقه لاتؤثر على سير المباراه كذلك سمح للاعبين البدلاء بتشجيع زملائهم وهم على مقعد البدلاء بطريقه لاتؤثر على سير المباراه طبعا أستغل بعض المدربين هذا الواقع لمصلحه فريقهم، وسوف نحاول هنا ان نشير الى بعض الاعتبارات والنقاط التى يجب على المدرب ان يراعها أثناء المباراه:

– ان يكون جلوسه بجوار لاعبيه البدلاء هادئا فى الظاهر متحركا فى الباطن، بمعنى ان يتفاعل مع كل لعبه يقوم بها لاعبيه

– ان يشارك لاعبيه البدلاء تشجيع زملاءهم، فى ضوء التعليمات والقواعد القانونيه

– ان ينطبق ببعض عبارات الاستحسان والتعزيز خاصه على تلك الاداءات المميزه التى قام بها أحد لاعبيه

– محاوله القيام ببعض الاستكشافات التى تساعده على اعطاء التعليمات او التوجيهات مثل:

* محاوله استكشاف افضل لاعبى حائط الصد فى الفريق الأخر واعطاء التعليمات لضاربه فى ضوء ذلك

* محاوله استكشاف افضل اماكن لتقييم حائط الصد

* كيف يتعامل لاعبى الصد من فريقه مع الضاربين الممتازين من الفريق الأخر

* محاوله استطلاع تحركات لاعبه المعد، وكيفيه وطرق وصوله على الشبكه، واعطاء التعليمات التى تصحح طريقته

* اكتشاف اللاعبين الذى يتسمون بالبطء عند قيامهم بالتغطيه وتوجيههم اوالتفكير فى تبديلهم

* استطلاع انماط الدفاع المستعمل للخصم اولفريقه واعطاء التوجيهات اللازمه بشأن كلاهما

– من هم البدلاء الذين سوف يقومون بدور المراسلين داخل ارض الملعب فى أعطاء مزيد من التعليمات فور إتمام عمليه التبديل.

– ارتفاع نبرات الصوت فى الحالات الضروريه بمالا يخل بشروط اللعب خاصه فى حاله اتخاذ الاجراءات نحو الموقف القادم والمحتمل قيام الضرب منه مره أخرى

– توجيه اللاعب المرسل خاصه بعد الوقت المستقطع من قبل الفريق الخصم الذى فى العاده يكون معناه تشتيت الانتباه.

- يجب عليه ان يكون قد اعطى اشاره الوقت المستقطع (*T.O*) او البديل (*sub*) واضحه بكل ثقه امام لاعبه
- ان يعطى اشاره الاحماء لاحد اللاعبين البدلاء المتوقع نزوله
- وأخيرامحاوله الاتفاق على عبارات واشارات مفهومه ومعلومه لدى لاعبين تسمح لهم بفهم مايريد ان يقوله المدرب اثناء المباراه هذه النقطه الاخيرغايه فى الاهميه ويجب ان يتدربوا عليهم كثيرا

ثالثا : المدرب والوقت المستقطع: *Coach and Time Out*

تعتبر استراتيجيه الوقت المستقطع من الامور بالغه الاهميه لكثير من المدربين، والتى يجب عليها ان يولوها شئ من الاهميه والدراسه، فهذا الوقت والبالغ زمنه (٣٠ث) فى نظر البعض خاصه المدربين المبتدئين قليلا نسبيا الاانه فى نظر بعض المدربين كبارالمستوى والمخضرمين كبيرا ويستطيعون من خلاله فعل الكثير، بمعنى انه فى بعض الاحيان قد تتغير نتيجه المباراه، بسبب بعض الكلمات خلال هذه الثوانى.

ولذلك فمن خلال الموقف المختلفه ظهرت بعض الاعتبارات والاسس الهامه التى يجب ان تراعى عند طلب الوقت المستقطع والتى اشار اليها العديد من الخبراء والمتخصصين فى مجال التدريب.

- ان يكون طلب المدرب للوقت المستقطع واضحا ليس فيه تردد واثقا من نفسه عند طلبه
- ان يكون طلب الوقت المستقطع فى فتره مقنعه للاعبين
- ان يكون عليما عارفا مسبقا لماذا طلب هذا الوقت المستقطع
- ان يطبق قاعده العلاقه بين الوقت المستقطع والتبديل التى تسمح باستخدام (*T.T.S*)او (*T.S.T*) او(*S.S.T*) والذى لايتسع المجال لشرحها هنا وسوف نشير اليها لاحقاً.
- خلال الوقت المستقطع يجب ان تكون كلماته موجزه وسريعه على معظم الاخطاء الاكثر حدوثا بالاضافه الى التركيز على الخطأ الاخير.
- خلال الوقت المستقطع على المدرب ان يخاطب اللاعبين ككل ولكن عليه ان يخاطب اللاعب الذى استشعر انه وهب نفسه فى رفع مستوى حاله الفريق الادائيه

- ان يركز على بعض الامور الهامه مثل اسباب فقد الارسال
- لماذا يوجه الارسال الى مكان ما ومنطقه معينه
- ان يركز على الامور التى ترتبط بالدفاع والتغطيه وكيف يحرك لاعبى الدفاع فى اللحظه المناسب لشغل المكان المناسب
- ان يوضح كيفيه مواجهه الضارب القوى
- كيفيه استغلال اللاعب البديل الذى نزل لتوه فى الناحيه الاخرى من الملعب
- كيفيه مواجهه حائط الصد للاعبين الضاربين المتميزين فى الفريق المنافس .
- كما يجب ان يشرك لاعبى البدلاء فى الاستماع الى هذه التوجيهات والاشارات.
- اخيرا عليه ان يضع فى اعتباره ان هناك أمور كثيره يجب ان ينوه الى معظمها قبل انتهاء الوقت المستقطع

رابعاً: المدرب وفتره الراحه بين الشوطين:

الغرض الاساس من فترة الراحه بين الشوطين

[١] اعطاء راحه اللاعبين، وإستعاده الشفاء نسبياًوكذا تهدئه أعصابهم فالموقف الاخير فى العاده هو الذى يكون عالقا فى الاذهان

[٢] اعطاء المدرب الفرصه المناسبه لاجراء التعديلات المطلوبه فى خطته الهجوميه والدفاعيه والتى تتفق ومجريات الامور مثل نواحى القوه والضعف فى الفريق المنافس وكذا نقاط الضعف التى ظهرت فجأه فى فريقه ويحاول ان يقلل منها او نقاط القوة ومحاولته للاستفاده منها لتحقيق تغير افضل بهذه الدقائق البسيطه «دقيقتين بين كل شوطين» باستثناء الشوط الحاسم غير مناسبه للنقد الآن.

فانت كمدرب ستخرج عن شعورك واتزانك الانفعالى فى هذه الدقائق، حيث تجد نفسك تنقد وتعنف وتصرخ وتتعاطف حسب ظروف المباراه ولكن الغرض النهائى الذى يجب الاينساه اللاعبون هو الحصول على مظهر مشرف فى الشوط التالى من المباراه.

*** واليك بعض النصائح التى يمكن ان تستعين بها فى فتره الراحه بين الشوطين:**

١ – يجب عليك اولا ان تثني على فريقك وتمتدحه طالما يلعب بالخطه الموضوعه او النتيجه لصالحه.

٢ – لاتجعل اللاعب مصاباً يكمل المباراه طالما كان هناك البديل الافضل.

٣ – اظهر اهتمامك بهم فرداً فردا واسأل عن حاله اللاعب التى قد يكون تعرض لاصابه خفيفه ورأيه فى استكمال المباراه.

٤ – اكد على بعض النواحى الدفاعيه والهجوميه التى سوف تستخدم فى الشوط الثانى والتى كانت سبب الفوز فى الشوط الاول

٥ – حاول ان تختم الثوانى الباقيه بين الشوطين فى رفع الروح المعنويه واستخدام الكلمات المشجعه راجياً لهم حظ سعيد.

٦ – اذكر بعض التعديلات الطفيفه التى تجعل دفاعهم اكثر احكاماً وهجومهم دائماً مفيداً وفعالاً.

٧ – اكشف لهم عن نقاط الضعف فى الفريق المقابل وكيفية استغلالها.

خامساً: المدرب وفترة الراحه قبل الشوط الحسم:

يعتبر الشوط الحاسم من الاشواط المصيريه التى تقرر فوز الفريق اوهزيمته فالفريق قد لعب اربع اشواط حقق الفوز فى شوطين وانهزم فى شوطين وقد يكون لذلك عدة اسباب عديده نذكر منها:–

١ – استهانه الفريق بالمنافس خاصه بعد هزيمته شوطين.

٢ – الاختلال فى تطبيق الخطه الدفاعيه والهجوميه والموضوعيه.

٣ – اجراء بعض التغيرات بين صفوف الفريق الآخر كان لها بالغ الأثر.

٤ – تهاون بعض اللاعبين خاصه اللاعبين المهاجمين وعدم قدرتهم فى انهاء احد الاشواط لصالحه.

٥ – كشف الخصم للثغرات ونقاط الضعف ان كانت خافيه عليهم .

٦ – اصابة احد اللاعبين الاساسين الذين يتمتعون بمستوى عال من الاداء.

٧ – اختلال اداء اللاعب المعد.

٨ – ضعف مستوى اللياقه البدنيه الخاصه.

٩ – انخفاض الروح المعنويه بين اللاعبين مع كثرة الكلام والنقد لبعضهم البعض داخل الملعب.

١٠ – الشعور بالاحباط وتواجد الروح الانهزاميه نتيجه فوز الخصم بشوطين خاصه اذا كانا هذان الشوطين متتاليين.

هذا ولقد حدد قانون اللعبه ان تكون فتره الراحه بين الشوطين الرابع والخامس (الشوط الحاسم) بخمس دقائق، انها بمجرد «٥» دقائق بسيطه يجب ان يستغلها المدرب لصالح فريقه ولماكان الوقت قصير للغايه فإنه يجب بالضروره تنظيميه للاستفاده من كل دقيقة فيه.

واليك بعض النصائح التى يمكن ان تستعين بها فى فترة الراحه قبل الشوط الحاسم وهى:-

(١) حاول ان تعيد التوازن والضبط الانفعالى للاعبين وتجعلهم مستعدين لتلقى تعليماتك الخاصه بهذا الشوط

(٢) قل لهم انهم كانوا السبب فى الوصول الى هذه النتيجة وانه كانت هناك الفرص للفوز بعد الشوط الثالث والرابع مثلا.

(٣) قلل من توجيه اللوم، حتى لاتضيف اهانات اخرى الى جروحهم خاصه اذا كانوا يؤدون مباراه جيده بل عليك ان تمتحنهم وتثنى على جهودهم.

(٤) بلغهم عدم رضائك بالكامل عن ادائهم وعن الروح الإنهزاميه التى يؤدون بها المباراه ولكن لاتطيل اللوم والعتاب وتنسى ان تعطيهم بعض التعليمات التى تساعدهم على استكمال المباراه بصوره مشرفه.

(٥) بلغهم بأن هذه ليست طريقه لعبهم المتوقعه وخاصه امام هذا الفريق وانهم يلعبون بكامل طاقاتهم وان شكلهم بالملعب سئ للغايه.

(٦) فى مثل هذه المواقف يحق لك اختبار اسوا اللاعبين وخصه بالنقد الشديد لطريقه لعبه وادائه. الغير مشرف، فربما يخاف الأخرين من الوقوف فى مثل هذا الموقف.

(٧) قم باجراء التعديلات بين صفوف اللاعبين واعط الفرصه للاعبين حتى لوكان بعضهم اقل مستوى من اللاعب الاساس واعمل على تشجيع هذا اللاعب قبل نزوله الى ارض الملعب وتأكد ان هذا الكلام يسمعه الجميع وكأنه موجه اليهم جميعاً.

(٨) هذه الدقائق الخمس القصيره ولايمكنك من خلالها اعطاء خطه كامله للدفاع والهجوم ولكن كل ما عليك هو ان تقوم ببعض التعديلات الطفيفه التى تجعل دفاعهم اكثر استحماما وهجومهم اكثر فاعليه.

(٩) قبل دخولهم الى ارض الملعب حاول ان تشجعهم بصوت هادئ رزين خالى من نبرات الغضب موضحالهم المزايا التى سوف تقابلهم فى حاله الفوز او حصولهم على هذه البطوله.

سادساً: المدرب عقب المباراه

مضت المباراه وانتهت بأحد الصور أما، بهزيمة المدرب او فوزه وفى كلتا الحالتين ترى ان كثيراً من المدربين منهم من هو عابس الوجه نتيجه الهزيمه ومنهم من يمتلئ صدره شرحاً وسرور لنتيجه الفوز وفى كلتا الحالتين يجب الاتمر مثل هذه الامور بهذه الصوره ففى الاولى «حاله الهزيمه» يجب المدرب على ان يخلوا الى نفسه وان يكون صادقا معها فى محاوله للكشف عن الإسباب التى أدت الى حدوث هذه الهزيمه؟ كذا الحال فى الصوره الثانيه «حاله الفوز» وفيها أيضاً يجب على المدرب ان يتحقق من أن فريقه فعلاً قد أجاد ويستحق الفوز؟ !! وهل هو راضى تماماً عن مستوى اداءفريقه؟!! رغم فوزه؟ ام ان الظروف قد ساعدته فى تحقيق هذا الفوز ..الخ من هذه التساؤلات.

وحديثا نحن نرى الان عقب كل مباراه، ان هناك الكثيرين سواء بعض من رجال الاعلام أو من الجمهور او المسئولين من اعضاء النادى يتحدثون عن أداء اللاعبين.

ويبدا كل منهم فى توقيع اللوم على لاعب دون أخر، أو على المدرب ومساعديه هذا فى حاله الهزيمه.

ايضاً لايخلو الامر فى حاله الفوز؟ فالبعض سوف يثنى على التغيير الذى قام به المدرب. اوعلى اداء لاعب دون اخر..الخ.

وعموماً فأن مثل هذه الظروف لايجب ان تمر بسلام بل يجب على المدرب اتباع بعض النصائح التاليه:

١ – الوقوف على مستوى الاداء البدنى والمهارى والخططى والارادى لكل لاعب اثناء المباراه والتعرف على اوجه النقص فى اداء بعض افراد الفريق.

٢ – التحقيق من مدى تطبيق كل لاعب لتعليمات المدرب.

٣ – مدى استيعاب اللاعبين لخطه المباراه ومدى مناسبتها للفريق وامكانياته.

٤ – التعرف على نقاط القوه والضعف داخل فريقه والفريق الاخر.

٥ – الوصول الى بعض استنتاجات التى يتدارسها مع مساعديه ولاعبين لتقويم واصلاح الاخطاء.

٦ – تحليل المباراه بصوره عامه من خلال استخدام فيلم المباراه المسجل على شرائط فيديو «خاصه تلك المباريات مع الفرق ذات المستوى العالى فى البطوله» وهى طريقه موضوعيه غير قابله للجدل او المناقشه لاظهار عيوب اداء اللاعبين كأفراد وكمجموعات.

الفصل
الحادي عشر

المدرب والسلوك

مدرب الكره الطائره والسلوك

- سلوك المدرب .
- الانتصار المزيف.
- سلوك المدرب إتجاه الفريق المهزوم.
- البطوله تعنى!!.



سلوك الفائز:

السلوك هوعباره عن مجموعة من التصرفات والأفعال التى يقوم بها الافراد تجاه بعضهم البعض فى موقف معين، وقد تختلف هذه الأفعال بإختلاف الموقف، فمثلاً إحترام مواعيد التدريب وتقاليده وأداء التدريب اليومى بإنتظام دون ملل هو فى حد ذاته سلوك عظيم للاعب، ويمثل السلوك أهميه كبيرة جداً فى نجاح أى موسم رياضى خاصة إذا سلك اللاعبون السلوك الصحيح، تجاه بعضهم البعض وتجاه مدربهم كذلك تجاه أدائهم التدريبى، إن كثير من الفرق التى حققت أكثر من موسم رياضى ناجح مرجعها السلوك العظيم والمستديم لأفرادها أو للاعبيها، ويجب أن يعى كل من المدرب واللاعب حقيقه هامة جداً وهى أن إهتزاز السلوك وإنحرافه سوف يخلخل صفوف الفريق، فعلى سبيل المثال اذا إعتبر كل لاعب نفسه أنه قد وصل إلى مرحلة إعداد جيد (الفورمه) ولايحتاج إلى تدريب يومى، أو أعتبر كل لاعب نفسه هو الأوحد للفريق وبدونه لايستطيع الفريق عمل شئ مثل هذه الأشياء بالتأكيد سوف تؤثر على على سلوك اللاعبين وبالتالى فإن إنهيار الفريق يصبح أمراً متوقعاً.

على العكس فى حالة إذا إفتخر كل لاعب بإنتسابه لفريقه وأعتز لهذا الانتساب، مما لاشك فيه أن هذا الإعتزاز يؤثر على السلوك فالإحساس بالإنتماء سيجعل اللاعب يبذل الجهد والعطاء فى سبيل تحقيق النصر دائماً لفريقه.

سلوك المدرب:

اذا كان السلوك العظيم والمستديم للاعبين أحد الأسباب التى تحقق فوز الفريق، فهناك سبب آخر ألاوهو مايتعلق بسلوك المدرب، فالمدرب الناجح هو ذلك الشخص الذى تتوافرلديه صفات خاصه تميزه عن الشخص العادى، وتنعكس بالتالى على سلوكه وتصرفاته، ومن هذه الصفات المؤثره فى السلوك.

أولاً: الثقه بالنفس:

وهذه الثقه تتمثل فى آن تثق بنفسك وباللاعبين وبأفراد فريقك ككل والاتكون واثقا بنفسك لدرجه الغرور والغطرسه حتى لاتكون هذه الصورة كريهه ومشوشه بدرجه تسئ إليك كمدرب أمام لاعبيك وبالتالى سوف يفلت منك زمام الموقف، وهذا سوف ينعكس

على نتائج الفريق وهناك العديد من الصور التى تستطيع الحكم من خلالها على سلوك المدرب وأهمها السلوك عند الخسارة أو الهزيمه، فيجب عليه عند حدوث مثل هذه الخساره ألا يدخل فى نفسه بأن سبب هذه الخساره ذلك هو تفوق الفريق الآخر أو قصور بعض اللاعبين فى أداء واجباتهم فإن مثل هذه التصورات خاطئه وإن كانت فى بعض الحالات قد تكون أحد الأسباب فمثلاً عليه أن يقنع نفسه بأن لاعبيه هم الأفضل وأن عليه أن يكون أكثر واقعياً وأن أحد أسباب الخساره مرجعها هى أخطاء فى تنفيذ تعليماته وعليه ألا يتباكى على هذه الهزيمه بل عليه أن يعمل دائماً دفع لاعبيه لبذل جهد أكبر وأن تكون ثقته فى لاعبيه عاليه، فعن طريق الجهد المتواصل والعطاء الزائد من خلال التدريب المتواصل تستطيع كمدرب أن تدفع بلاعبيك للامام نحو أداء أفضل حيث يكون ذلك سبباً فى تقليل الأخطاء والأصابات أثناء التدريب، أو المباريات.

إن ماعليك كمدرب إلا أن تبذل كثيراً من الوقت والجهد والعرق حتى تعمل على اتقان جميع المهارات وأن تكون لياقة لاعبيك البدنيه عاليه حتى يكونوا هم الأسرع والاقوى دائماً.

أن كثيراً من المدربين يقع فى خطأ كبير ألاوهو مايتعلق بنظرته إلى الفرق المنافسه أو الفريق الآخر، حيث ينظر بعض المدربين إلى بعض الفرق على أنها قويه أو البعض منها ضعيف لأنه سبق وإن فاز عليها متجاهلاً الظروف التى جدت على الفرق فى الموسم الحالى فقد يكون هناك تغير بين صفوت اللاعبين بإدخال دماء جديده أو قد يكون هناك خطط تدريبيه وتنافسيه مختلفه لفريق ما عن التى لعب بها الموسم الماضى.

كذا قد يكون هناك تغير فى المدرب نفسه حيث قامت أحد الأنديه بإستقدام مدرب اخر على مستوى أعلى من سابقه وعليه فالمدرب الذكى هو الذى لايفرق بين الفرق المتنافسه بل عليه أن ينظر إليها جميعاً على أنها أحسن الفرق، وأن يضع فى إعتباره دائماً أن الفريق الذى يقابله هذا الاسبوع هو أحسن الفرق بغض النظر عن إسمه أو حالته، وأنه مثلاً قد سبق وفاز عليه فى موسم ماضى، إن هذه الأمور مما لاشك فيهأنها سوف تؤثر على مستوى وأداء الفريق، وقد تأتى الرياح بمالاتشتهيه السفن وتكون النتيجه فى النهايه هى الخساره، وندب الحظ العاثر، ولذا يجب على المدرب دائماً أن يبذل الجهد، فإن العبره فقط بالجهد المبذول فى كل مباراه.

أيضاً من الأمور الهامة التى تتعلق بسلوك المدرب خاصه أثناء تحقيقه لأحد الأنتصارات، هو يجب ألا تأخذه نشوة الإنتصار فى التغاضى عن بعض الأخطاء، فأحس الفرق هى أقلها أخطاء أثناء المباريات وأنت كمدرب عليك ألا تتهاون فى هذه الأخطاء بل عليك أن تبحث عن هذه الأخطاء وحصرها وتعمل على تلافيها دائماً. حاول ألاتظهر فرحة النصر أو على الأقل لاتشعرهم بسعادتك وسرورك عند إنتصارهم بل عليك بعد كل إنتصار أن تقوم بحصر الأخطاء التى وقع فيها فريقك وغالباً فى مثل هذه الحالات وخاصه مع الفرق ذات الجهاز الإدارى الكبير.

أن تقوم بالإستعانه بمساعديك الذين يكتبون تقريرهم أثناء المباريات كذا من الافضل عرض فيلم على اللاعبين لتوضح الأخطاء التى وقعوا فيها أثناء والمباراه الفعليه وأن تقوم بإبداء الرأى فى بعض اللاعبين بصراحه وخاصه من أجاد منهم وتمتدحهم أمام زملائهم حتى يكونوا حافزاً لهم أن يحزوا مثلهم إن مثل هذه التصرفات الخاصه بالمدرب إنما هى فى الواقع فلسفه فى سلوك المدرب الذى يركز على الأخطاء أكثر من المدح رغم تحقيق فريقه لفوز غالى، **ويجب أن يعى كل مدرب أن الأخطاء التى حدثت مرجعها الأسباب التاليه:—**

(١) إن الأخطاء الحادثه نتيجه عدم الالتزام بتعليمات وأوامر المدرب.

(٢) ان تكرار مثل هذه الاخطاء وبصفه مستمره مرجعه انك كمدرب قد تهاونت فى حقك مع لاعبيك فى حين كان يجب ان يحصل العكس.

(٣) يجب ان لايخيل لهم تصورهم انهم بتحقيقهم للانتصارات المتتاليه انهم قد وصلوا الى القمه وان حدوث مثل هذه الاخطاء فى نظر بعضهم انما هى اخطاء طفيفة لاتؤثر على مشوار انتصارهم وهذه فكره خاطئه حيث ان التغاضى عن هذه الاخطاء والاستمرار فيها سوف يوصل فى النهاية الى مالاكنا نتصوره، فاذا توقف المدرب عن حصر اخطاء فريقه فيجب ان يعرف بان النصر سرعان ماينفض عنه.

(٤) اذا استوعب اعضاء الفريق اهم التعليمات والأوامر المدرب التى تتعلق بالاخطاء التى حدثت سوف يجعل اللاعبون غير مقتنعون بالنصر الذى حققوه طالما شابه بعض الاخطاء التى تحتاج الى علاج.

الانتصار «المزيف» على فريق ضعيف

مرض الغرور:

ان من الظواهر الشائعه ظاهرة لايستهان بها فى المجال الرياضى وهى المتعلقه بالغرور، غرور يتعلق بطرفين يكمل كل منهما الآخر . غرور المدرب ... غرور اللاعبين «اللاعب» ولكن عاده مانرى غرور اللاعب هو الاكثر انتشاراً على ارضيه الملاعب وبين الرياضين او اللاعبين والمدرب الناجح هو الذى يحاول ان يمنع تفشى هذا المرض بين اللاعبين، الذى عاده ماينتشر بعد تحقيق الانتصارات المتتاليه، ان الهزيمه تولد العطش وتقوى العزيمه والامل، بينما النصر يقلل من التحفز ويضعف الهمم، فنحن نجد ان كثير من اللاعبين يشعرون بالسعاده والثقه بالنفس عندما يحققون نصراً غالبا خاصه على احد الفرق القويه، فى حين يتبدل هذا الشعور وعندما يحققون هذا النصر على فريق او فرق متواضعه المستوى او الفرق الضعيفه وهنا ونحن نرجع مثل هذا الشعور الى المعرفه السابقه بحاله الفرق المنافسه حيث نجد بالتالى فقدان الحافز الذى جعلهم يتدربون بشعره.

وهنا يأتى دور المدرب فى اسداء النصح بعدم التهاون امام الفرق الضعيفه او الاستهتار فأنهم غالباً مايفيض عليهم مرض الغرور فى حاله عدم إستماعهم لمثل هذه النصائح فالمدرب الناجح هو الذى يركز فى التدريب على الاساسيات وان يتعامل مع الفريق الضعيف على ان اقوى الفرق.

ومثل هذه الافكار لاتضر الفريق بقدر ماتعود عليه بالنفع.

دور المدرب تجاه اللاعب المغرور:

المدرب واللاعب المغرور، فى كثير من الحالات نجد ان معظم المدربين امام خيار صعب فيما يتعلق بتبديل لاعب ما وخاصه اذا كان اللاعب يتمتع بنجوميه وشعبيه من قبل الجماهير المشجعه لهذا الفريق.وهنا لنا وقفه فاذا دعت ظروف مامثلما الظروف المتعلقه بالاصابه المفاجئه لهذا اللاعب او نتيجه تغيير طارئ فى مستواه اثناء لعبه لاحدى المباريات وذلك نتيجه نجاح خطه الفريق المنافس فى الحد من فاعليه هذا اللاعب فإن على المدرب ان يقوم بتبديل هذا اللاعب فوراً دون النظر الى نجومية هذا اللاعب، حرصا على نتيجة المباراه حتى تكون دائماً لصالح الفريق هذا فى حاله اللاعب النجم.

فمابالك باللاعب الذى أصابه الغرور، ففى مثل هذه الحاله ايضاً وهى الاكثر خطوره من الاولى يجب ان يكون موقف المدرب شجاع وحازم وسريع مهما بلغت شعبيه هذا اللاعب فعليه الايتردد فى اشتراك لاعب كبديل لهذا اللاعب المغرور. وهنا يجب عليك كمدرب ان تكون مؤمناً بقدرات اللاعب البديل وتشجيعه قبل نزوله الى الملعب وتأكد انه رغم قدراته المتواضعه فإنه سيبذل كل جهده لينال رضاؤك، لان الفرصه قد جاءته لاثبات وجوده وعلى كل الاحوال فإن هذا الجهد من قبل اللاعب البديل وان كان مختلف عن باقى جهد اللاعبين الاانه سوف يكون مماثلاً على الاقل مع اللاعب المغرور.

كما ان هناك طريقه اخرى لمعامله هذا اللاعب المغرور وهى الاتردد فى تأنيبه وتعريضه للسخريه، حتى لارتكابه اقل الاخطاء على ان يكون ذلك التجريح والسخريه امام زملائه من اللاعبين وباستخدام الكلمات او العبارات التى تهاجم انانيتة واعجابه بنفسه. حيث انك بذلك قد تعرضت لاكثر المناطق حساسية لديه.

المظهر الضعيف للفريق:

انه من المعروف ان مستوى الفريق المقابل هو أحد العوامل التى تحدد كيف يكون مظهر وأداء فريقك عندما يلعب، وفى بعض الاحيان نجد ان مظهر الفريق يكون غير جيد او ضعيف، ورغم كثرة وعدد الاشواط التى يكسبها او عدد النقاط التى يحققها، ان مثل هذا المظهر الضعيف يجب الايوترك او يقلقك او يجعلك مضطرباً لان هناك واقع خفى وهو ان فريقك قد حقق نصراً وان كان ليس بغالياً. وعليك الاتترك مثل هذا الفوز يمر دون توجيه أوارشاد وذلك خلال الوحدة التدريبيه القادمه.

ففى الوحده التدريبيه يجب ان توضح لهم انك غير مقتنع بهذا الفوز وفى هذا الوقت يجب ان تكون فيها شخصاً مختلف، فتكون اكثر تعنتاً وشده غير مجامل حتى تجاه بعض اللاعبين، بارزاً لهم عيوبهم وضعف مظهرهم رغم ماحققوه من نصر، وبذلك يتبدل شعورهم فما يجعلهم يتدربون بشده حتى يزيدوا من قوتهم، ويعدلوا من صورتهم حتى يعود اليهم المظهر المشرف.

سلوك المدرب اتجاه الفريق المهزوم

سلوك المدرب الفائز:

يعتبر سلوك المدرب احد المظاهر الهامه التى تنم عن شخصيتة فى كثير من المواقف، فهناك موقف مايحتم على المدرب ان يسلك سلوك معين يختلف تماماً عن السلوك فى موقف آخر ومن هذه المواقف تلك التى تتعلق بالانتصار او الهزيمه، فكل مدرب يجب ان يعى حقيقه هامه، وهى الانتصار لايدوم وسوف يجئ عليه وقت يجد نفسه فى الجانب الاخر «الهزيمه».

صحيح ان هدف معظم المدربين هو تحقيق النصر من خلال التنافس الشريف، الاان هناك بعض الاعتبارات التى يجب ان يتسم بها سلوك المدرب عندما يكون فائزاً فمثلاً عليه ان يكون متأكد من ان الفرق كبير وواضح بين فريقه والفريق المنافس نتيجه لضعف الاخير وأنه عليه ان يدفع اللاعبين الاحتياطين او البدلاء، حتى يكسبهم الخبره وفى نفس الوقت يعتبر هذا السلوك حضارى من جانب المدرب اتجاه زميله شأنه تخفيف حده الهزيمه عليه وعلى لاعبيه، ان المنافسه الشريفه هى التى تعطى الفرص للفريق المهزوم ان يعبر عن نفسه

وعلى المدرب ان يتذكر جيداً عند لقائه بأحد الفرق الضعيفه ان هناك مباريات كثيره قادمه مع فرق اقوى.

هزيمة فريق قوى

ان التغلب على فريق منافس قوى ليس هو بالامر اليسير فهناك بعض السلوكيات التى يجب ان يتحلى بهما المدرب واللاعبين واهم هذه السلوكيات تلك العلاقه التى تنشأ بين المدرب ولاعبيه طوال الموسم التدريبى وعاده الفتره التى تسبق لقاء فريق قوى خاصه وغالباً ماتكون حوالى اسبوع، هذه العلاقه التى يشترك فيهما كل من المدرب واللاعبين نراها نشأت بطيئه ولكن بثبات يميزها حتى وصلت الى ان تكون علاقه قويه أساسها التعاون والحب والاخلاص أهدافها العمل سوياً حتى تحقيق النصر. وعندما نصل الى هذه المرحله سوف نجد كلا الطرفين يثق بالاخر..

اللاعبون واثقون من ان مدربهم يستطيع ان يحل اى مشكله صعبه يمكن ان تحدث اثناء المباراه مع هذا الفريق القوى اوقبلها حتى او بعدها. والمدرب يجب ان يعرف ويثق من

ان لاعبيه سوف يفهمونه جيداً ويتبعون ارشادته حتى يستطيعون تحقيق الفوز وهناك بعض الاعتبارات والاسس التى تساهم بصوره كبيره مباشره فى تحقيق النصر على فريق منافس قوى والتى ذكرها جيم بورد *Jeim poarde* فى اربع اسس هى:—

١ – السريه التامه

٢ – استراتيجية المدرب الخاصه«اعادة التنظيم»

٣ – مفاجئتهم

٤ – التخيل او التصور

(١) السريه التامه:

تعتبر خطط المدرب واستراتيجيتة فى اللعب احد الاسرار الهامه التى يحرص كثيراً من المدربين على عدم تسريها الى الفريق المنافس سواء كان ذلك طوال الموسم التدريبى او قبل المباريات خاصه تلك المباريات الهامه التى يتوقف عليها كثيراً من العوامل الهامه مثل ترتيب الفريق فى احدى المسابقات. او أنتزاع نقطه او محاوله رد اعتبار الفريق من هزيمه سابقه؟ وهناك بعض الاعتبارات الهامه التى تتعلق بكيفية تحقيق الفوز على فريق قوى من خلال تحقيق مبدأ السريه التامه وهى:—

١ – ان تجعل عامل السرية التامه جزء من خطتك:

– اكتشاف نواحى القوه والضعف فى الخصم من خلال حضورك جميع مبارياته حتى تستطيع الحكم على «كيف يلعب–احسن لاعب عنده...الخ» او حتى من خلال حضور تدريباته وعن طريق احد معاونيك.

– فى ضوء النقطه السابقه عليك ان تعد نفسك لملاقاته بصوره مختلفه عما رآك عليها أخر مره لعبت معه.

– عليك باستخدام «عامل المفاجأه» فى حاله عدم معرفتك الكثير عن الحقائق التى تخص فريق المنافس حتى تستطيع ان تقلل بعض مميزاته التى يتميز بها فى اللعب.

– استخدام مبدأ الهجوم خير وسيله للدفاع فى حاله ملاقاته بين ارضه وجمهوره.

– اعمل على ان يتقن فريقك جزء من اللعب إتقانا تاماً فمثلا كان معروف عنك

الضعف فى هذه الناحيه كإعاده تجهيز لاعب فى الهجوم من مركز معين كان ضعيف فيها من قبل.

- محاوله التعرف على نقاط الضعف فى فريق الخصم بالاستفاده منها والقوه مع محاوله التغلب عليها، وزمن او توقيت خاص يوضح الخطط التى تستطيع من خلالها مفاجأته باستغلالك لنقاط ضعفه حتى تستطيع هدم خطته رأساً على عقب.

- تجهيز لاعب معين لم يكن معروفاً من قبل لدى فريق الفريق او لاعب كان مصاب وحتى نزوله لهذه المباراه لم يكن متوقعاً. وفى كلتا الحالتين اعمل على تجهيز هذا اللاعب لكى يتقن دوراً معيناً.

٢ - اسراتيجية المدرب الخاصه:

استكمالا لما سبق ذكره فان لكل مدرب خططه الخاصه من حيث قدرته على المناوره واعادة التنظيم، الاوهو مايعرف استراتيجية المدرب والتى اهم مايميزها هى السريه التامه لقد اصبحت المباريات او المسابقات الرياضية تعتمد على الخطط التكتيكيه-فالمباريات فى حد ذاتها أشبه بلعبة الشطرنج التى يحاول فيها كل مدرب على رقعه الملعب ان يحرك لاعبيه وفق خطه موضوعه- فمثلاً على المدرب ان يكون جريئاً واثقاً من نفسه ومن لاعبيه فى اتخاذ القرار الخاص بتحريك أحد لاعبيه من مركز الى اخر او تغير طابع اللعب من دفاع الى هجوم او تغير لاعب اخر بلاعب بديل فى اللحظه والوقت المناسب فمثلاً يمكنك الاحتفاظ بلاعب يتمتع بقدرات خاصه من حيث «قوة الضرب-او الدفاع-او الاستقبال الجيد- او الارسال ....الخ» فى الكرة الطائره او المحاورره او التصويب فى كرة السله أو القدم او اليد،

ثم فجأه عليك ان تتخذ هذا القرار بإطلاق هذا اللاعب حتى تستطيع ان يستغل نقاط الضعف فى الفريق الاخر وبالتالى يكون فى ذلك مفاجأه للخصم.

كما ان عليك ان تكون سريع البديهه فى اكتشاف نقط الضعف او التغيرات فى صفوف فريقك وان تعمل بسرعه وبذكاء فى سد هذه التغيرات او نقط الضعف وذلك من خلال اعاده تنظيمك لصفوف فريقك عن طريق اعطاء التعليمات مع لاعب بديل نزل الى أرض الملعب-او بين الشوطين او من خلال الوقت المستقطع...الخ عليك ان تحتفظ

باستراتيجيتك الخاصه فى سريه تامه بحيث لايستطيع احد من الفريق المنافس اكتشافها قبل المباراه بواسطه عيون الخصم التى يراقبك من بعد والاسوف تصبح خطتك متوقعه تتسم بالضعف امام الفريق ويحصل مالم يكن فى الحسبان.

٣ – مفاجأه الخصم:

وفى هذه النقطه عليك ان تكون احد اهدافك هى مفاجأه الخصم من حيث لايدرى فمثلاً عليك مفاجأه وتدهشه بتشكيل فريد من نوعه لم يكن متوقعه منك فى هذه المباراه او ان تجعل فريقك يلعب بطريقه لم يعتاد فريق المنافس على رؤيتها والمهم هو ان تعمل على توجيه ضربتك اليه بطريقه خاصه لم يكن يتوقعها منك فى الحسبان .

٤ – التخيل او التصور:

ان المدرب الناجح هو الذى يتمتع ببعض السمات او الصفات والتى سبق الاشاره فيها فى جزء صفات المدرب الناجح والتى منها التخيل والتصور فكل مدرب يجب ان يكون لديه القدره على ان التخيل والتصور فهو عندما يتخيل شئ مايحاول ان يحققه من خلال خطته أو أن يتصور توقع شئ ما فيحاول مثلا تفاديه ان المدرب الذى تنقصه مثل هذه السمات– يعتبر مدرب محدود القدرات لايستطيع تطوير خطته وإن استطاع فبقدر ضئيل.

ان التمتع بالتفكير الخلاق على الابداع فى اخراج مايتمتع به على اسس علميه سليمه فى التدريب، ومستغلاً لكافه وجميع الظروف التى تطرأ فجأه والتى من شأنها ارباك خطته لهو من الخصائص التى تميزه عن آخر. كما يجب ان تعلم ان التصور يجب ان يكون نابعا من تفكير المدرب الخلاق وليس دخيل عليه من اى عوامل خارجيه، والأهم ان تكون محصله هذا التصور ايجابيه لان عاده مايكون هذا التصور على قدر مايتمتع به من قدرات.

ايضاً يجب ان يعى المدرب حقيقه هامه وهى الا يكون هذا التصور او التمثيل به شئ من المغالاه او المبالغه فيجب ان يكون كل ماهو مستحدث قابل للتنفيذ متمشياً ويتفق ومع قدرات لاعبيك وحتى تكتمل كل عناصر النجاح للتصور لابد وان تتواجد الاداه التى تنفذ هذا التصور الا وهم اللاعبين ويقول جيم بوندن *Jim Boandn†* فى هذا المجال.

[ان الالعاب الجماعيه تعتمد اساساً وبنسبه تصل الى ٩٠ ٪ على الجهد المبذول من

قبل اللاعبين والمدرب معاً، عشر بالمئه (١٠ ٪) على عمليات التصور والتخيل من قبل المدرب فقط فإذا لم ينفذ اللاعبون خطتك وتصورك كيف يكتب النجاح لهذه الخطه وهذاالتصور. كما يجب الاتنسي حقيقه هامه وهى يجب ان يكون لاعبوك على مستوى من الذكاء يسمح لهم بفهم واستيعاب خطتك فى داخلهم شئ دقيق وهو محاوله تحقيق تصورك وتخيلك].

٤ - البطوله تعنى *Champ mean*. ...

حقيقه هامه يسعى اليها جميع المدربين على حد سواء وهى تحقيق الانتصار الدائم ومن اجل ذلك يبذل معظم المدربون الجهد والعرق طوال الموسم التدريبى او التنافسى فى سبيل تحقيق ذلك المبدأ بل ان معظم المدربون لايفكرون فى شئ سوى البطوله واذا كان هناك مجموعه من اللاعبون يعتقد بأن البطوله او تحقيق النصر من حقهم ويقاتلون من اجله ولذلك يبذل الجهد العرق فإن مثل هولاء يصعب هزيمتهم-حيث كثيراً مانرى اقوال شائعه مثل هذا الفريق يلعب برجوله تامه-والاخر بفدائيه والثالث بكفاءه عاليه حتى نهايه الوقت المحدد...الخ. ومن هذه العبارات سواء كانت من رجال النقد او الصحافه الرياضيه او المشاهدين- أو المدربون وزملاء ذلك المدرب.

والبطوله تعنى شئ جميل جميع لمجموعه من الكلمات او الرموز البسيطه ولكنها تعنى الكثير فى مضمونها وهى تعنى فى نظر جاك يوهى *Jak yohe* وهو احد المدربون الامريكان الذى قام بفك حروفها على النحو التالى :*CHAMPS*

أ - التركيز	C. Concen tration
ب - قلب	H. Heart
جـ- سلوك	A. Attitude
د - تواضع	M. Modesty
هـ- التدريب	P. Practnice
و - التضحية	S. Secrifies

أ- التركيز **C.Con Centration**

والمقصود به هو محاوله اللاعب ان يتفق مع كل ما يكلف به من واجبات رياضيه سواء كان ذلك داخل الملعب او فى وقت التدريب او المباريات وأن يبذل اقصى مافى استطاعته من جهد سواء كان بدنياً او عقلياً او مهارياً. دون الشعور بالملل او الاحباط واضعا فى اعتباره ان هذا بهدف تحقيق رغبه واحده وهى النجاح، وعاده مانرى فى كثير من الاحيان ان بعض اللاعبون خاصه من هم ذوى النجوميه لايكتفون بساعات التدريب العاديه بل ويقومون ومن تلقاء انفسهم بالتدريب فى ساعات اخرى اضافيه بهدف زياده مهارتهم وقدراتهم الفنيه حتى يظلوا دائماً فى صوره جيده واللاعب الواعى الذى لايتململ من التدريب او من الجهد والعرق المبذول وعلى الجانب الاخر نجد ان على المدرب ان يعمل جاهداً على المحاوله للحفاظ على هذا التركيز من خلال اعطاء اللاعب بعض من التدريبات التى تنمى هذا العامل باستمرار.

ب - القلب: **H.Heart**

القلب هو المؤشر الحقيقى طالما ان للاعب او الفريق دائم على بذل الجهد والعطاء وهناك بعض التغيرات الشائعه عند ممارسه الالعاب الجماعيه او المسابقات الفرديه حيث عاده مايقال ان هذا اللاعب ذو قلب قوى بينما هذا الاخر متردد وذو قلب ضعيف، فالمقصود بصفه ضعيف ليس من الناحية الطبيه ولكن مجازاً فهو تعبيراً عن اسلوب الاستسلام، وتحتاج الالعاب الجماعيه مثل الكره الطائره والسله واليد والقدم... الى قلب قوى لامكانيه الاستمرار بالرغم من ألم الهزيمه سواء أكان ذلك فى بدء المباراه او بين الشوطين وعلى الجانب الاخر نرى فى هذا المجال ان معظم اللاعبين يكونون فى غايه القوه بالابداع فى الاداء المهارى والخططى خاصه عندما تكون النتيجة لصالحهم وفائزين فنرى معظمهم يميل اللعب الاستعراضى.

ولكن قد تنقلب الآيه وتكون هناك هزيمه واضحه على لوحه التسجيل وفى هذه الحالات نجد ان بعض اللاعبين هو الذى يتخذ من الهزيمه حافزاً قوياً يدفعه للتقدم واحتلال المكان الذى فقده ومثل هؤلاء لاعبين عظماء يتملكون قلوب قويه والمدرب الناجح هو الذى يعمل باستمرار على بث روح القوه فى قلب اللاعب فمثلاً لادعى للنرفزه والعصبيه واللوم الشديد فى حاله اخفاقه فى تحقيق هدف ما، بل يجب عليك ان

تأخذه بيده حتى يقف مره اخرى ويستطيع احراز الهدف او النقطه، وهناك صوره اخرى للحكم على اللاعب ذو القلب القوى حيث نراها عندما يلعب وهو مصاب محاولاً اخفاء آلم الاصابه ويستمر فى اللعب حتى يسقط او تشتد عليه الاصابه ان مثل هذا اللاعب ذو قلب قوى، ايضاً صوره اخرى مثل طلب احد اللاعبين من مدربه ان يلعب بدلا من لاعب مصاب رغم انه مثلاً صغير السن اوتنقصه الخبره ان مثل هذا اللاعب ذو قلب كبير وعليك كمدرب ان تتوقع منه الكثير.

جـ- السلوك: *A.Attitude*

المقصود به هو مجموعه من التصرفات التى يقوم بها اللاعبون فى موقف معين-فمثلاً قد يتصرف اللاعبون تصرفاً ايجابياً فى موقف فى حين يتصرفون فى موقف آخر بشجاعه وفى اخر بحذر ولكن المقصود بالسلوك فى هذا الجزء هو مايقدم عليه اللاعبون من تصرفات فمثلاً قد يتنازل اللاعبون عن كثير من طلباتهم بخاصه فى سبيل مصلحه الجماعه وقد يكون اول من يقدم على هذه الخطوه اللاعبون الكبار او ذو النجوميه العاليه حتى يحذوا حذرهم اللاعبون الصغار بل يمتد هذا السلوك الى اكثر من ذلك حيث يتعارفون جميعاً بغض النظر عن مدى اتفاق ذلك مع رغباتهم بغرض الوصول الى هدف واحد وهو نجاح الفريق ان مثل هذه السلوكيات يجب ان تتواجد وباستمرار بين لاعبى الالعاب الجماعيه حيث تكون المحصله النهائيه مسجل حافل للفريق وليس للاعب واحد.

د- التواضع: *M.Modesty*

التواضع هى صفه يجب ان يتسم بها كلاً الطرفان على حد سواء اللاعبون و المدرب. فلا المدرب يجب ان يتملكه الغرور ولااللاعبون حيث اذا ماتملك من كلاهما الغرور نجد صوره سيئه يظهر عليها المدرب وبالتالى تنعكس على الفريق وصوره اكثر سوء تظهر على اللاعبون وفى النهايه نجد ان كلاهما يسير الى حافه الهوايه فالمطلوب هو ان تسود الفضيله والتواضع وروح التعاون والعزيمه على الفريق فمثلاً لايجب ان تنسب كثره الانتصارات لدى اللاعبين والمدرب بل عليهما ان يعرفا ان هذه النتيجة هى محصله تعاون وجهد اللاعبون والمدرب معاً وان عليهما ان يعرفا حقيقه هامه وهى ان التواضع يجعل الانسان يحتفظ بتوازنه وقدراته.

هـ - التدريب: *P.Practic*

ان التدريب المستمر المبنى على الاسس العلميه السليمه يمكن ان يضع الكمال ويصل باللاعبين الى اعلى مراتب البطوله وهنا نود ان ننصح اللاعبين الصغار بأن عليهم ان يواظبوا على التدريب وان يعملوا على اكتساب إتقان المهارات الخاصه باللعبه حتى يتقنونها تماماً، كما عليهم ان يطيعوا اوامر مدربهم ورؤساء فريقهم اثناء التدريب ويعملوا على مواجهه نقاط ضعفهم ويعملوا جاهدين على حلها ولايتأتى ذلك الا من خلال التدريب المستمر حتى تصبح نقط القوه مقابله لنقط ضعف.

و- التضحيه: *S.Secrifice*

التضحيه هى الكلمه الاكثر شيوعاً فى مجالات الحياه فهناك التضحيه من الاب اتجاه ابنه والتضحيه فى سبيل اعلاء كلمه الوطن والدفاع عنه، فى المجال الرياضى نجد ان هذه الكلمه تعنى كلا الطرفان المدرب واللاعب فالمدرب عليه ان يضحى بالكثير من وقته وجهده وبعرقه فى سبيل الوصول بلاعبيه الى اعلى مستوى من الاداء بهدف تحقيق النصر واللاعبين عليهم ايضاً ان يضحوا بالكثير فى سبيل تحقيق ذلك فعليهم ان يحضروا التدريبات والمباريات مهما كانت لديهم من اسباب وعليهم الايقدموا الاعتذارات الا فى اضيق حدود حتى يستطيعوا ان يشاركوا فى صنع النصر. ولكى تمتد هذه التضحيه بين اللاعبون نرى كثيرا منهم بضحى ويحرم نفسه من بعض انواع الطعام التى يحبها حتى يحافظ على وزنه ولياقته البدنيه حتى يستطيع ان يكون فى احسن حاله او وزن رياضى تمكنه من المشاركه صنع النصر.



الفصل الثاني عشر

المدرب والموسم الرياضى

- مدرب الكرة الطائرة وموسم رياضى فاشل
- المدرب ومواجهة الهزيمة
- اعاده البناء
- التعرف على الأسباب الرئيسية للهزيمة
- اسباب وظروف أخرى للخساره

اعاده البناء

- عقد اجتماعات
- رفع الروح المعنويه
- عمل شئ متوقع
- التـغـيـيـر فى بعض المراكـز والعناصر داخل الفريق

ظروف الهزيمه

- الهزيمه امام فريق منافس
- الهزيمه امام فريق ضعيف
- الهزيمه فى المباراه الاولى



مدرب الكره الطائرة وموسم رياضى فاشل

«نحن لانعرف لذة وطعم النصر اذا لم نذوق يوماً طعم الهزيمة»

يعتبر عالم الرياضة عالم فريد من نوعه فهو عالم مملؤاً بالاحاسيس الغريبة فهناك الفرح والسرور، نتيجة النشوة والانتصار فى موقف معين، بينما فى موقف آخر نجد الحزن والحسره مع الالم والاسى. وعلى جميع المدربين العاملين فى حقل التدريب ان يتفهموا مثل هذه الحقائق جيداً. عليهم أن يعرفوا حقيقة هامه هى أن الحال لايبقى على ما هو عليه.

فالعوامل التى تغير الواقع الذى يعيش فيه المدرب مختلفه باختلاف هذا الواقع، ورغم هذه الحقائق نجد أن كثيرا من المدربين لايتقبلوها بصدر رحب، فهم لايمكن أن يتقبلوا هزائم متكررة ومواسم رياضية غير ناجحة وهؤلاء المدربين عاده ما تكون نظرتهم لمثل هذه الامور لامور سطحية غير واقعية، يصابون بحالة ذهول فى أول هزيمة تقابلهم.

والمدرب الناجح فى عمله هو ذلك الشخص الذى يجب عليه أن يهيئ نفسه على أنه فى يوم من الأيام أو فى عام من الأعوام سيصاب بموسم فاشل وعليه أن يكون مستعداً لتقبل مثل هذا الأمر، لذلك يجب عليه ان يكون واقعياً مع نفسه يعلم بأن لايمكن أن يحصل على مواسم ناجحة لصفه مستمرة. ويعرف أن الهزيمة تجربة متواضعة وفى نفس الوقت تجربة ثقيلة على النفس ومهما كانت تجاربنا فنحن لانعرف لذة النصر مالم نعرف طعم الهزيمة، صحيح أن الهزيمة لايمكن أن تكون هدفاً لنسعى إليه ولكن حيث أنه لابد من وجود منتصرين فأنه بالضرورة ان يتواجد منهزمون، لذلك يجب أن يتعلم المدرب كيف يخسر بشرف؟!!!.

المدرب ومواجهة الهزيمه:

ليست هزيمه أى مدرب فى أحد المواسم تعتبر نهاية المطاف بالنسبة لهذا المدرب، ولكن فى الحقيقة نجد أن كثيراً من المدربين يصابون بخيبه امل عظيمه عند هزيمتهم فى أحد المواسم. ويبدأون فى الولوله مع كثرة الكلام واسقاط عيوبهم على لاعبيهم بل يصل الامر ببعضهم بأن يهدد بحذر داخل نفسه باعتزال العمل كمدرب وفى الواقع فإن هذا

مرجعه سبب واحد وهو أن هؤلاء المدربين لم يكونوا فى يوم من الأيام مهيئين لتقبل مثل هذه الهزائم ونحن ننصح المدربين العاملين فى حقل التدريب بالوقوف فى مواجهة هذه الهزيمة وذلك من خلال تطبيقهم أو معرفتهم للآتى:

أولاً : اعادة البناء

ثانياً: التعرف على الاسباب الرئيسية التى ادت إلى حدوث هذه الهزيمة.

ثالثاً: اسباب وحالات اخري للخسارة.

أولاً : اعادة البناء:

يجب على كل مدرب عند مواجهته لموسم رياضى فاشل أو الهزيمة غير المتوقعة، الا ينظر إلى هذه الامور نظرة تتسم بالسطحية فمثلاً هناك بعض المدربين الذين يشجعون اللاعبين ببعض كلمات المواساة المحدودة وهناك من يأخذ جانباً من لاعبيه ومنهم من يخلق الاعذار للاعبين ويوجد بعض التبريرات نتيجة هذه الهزيمة، عموما مثل هذه النظرة السطحية لاتؤدى الى نتيجة ايجابية وإحتمال توقع الهزيمة يصبح من الأمور القائمة لمثل هذا الفريق ولكن العكس صحيح يجب أن تكون نظرة المدرب واقعية للهزيمة وهذا لايأتى إلي من خلال الآتى:

١- الاعتراف بالهزيمة

٢- الدراسة العامة للظروف التى ادت إلى حدوث هذه الهزيمة

٣- معرفة اسباب هذه الهزيمة.

٤- التأكد من ان اسباب هذه الهزيمة ليس مرجعها طريقتك فى التدريب او نتيجة اخطاء اللاعبين وتهاونهم

وإذا قام المدرب بدراسة هذه النقاط، ففى هذه الحالة يجب أن يعدل من سلوكه وأن يكون عطوف بلاعبيه متفهم لعواطفهم نتيجة الهزيمة مع ملاحظة ألا يفقد إحترامه، فالمهم فى مثل هذه المواقف «الهزيمة» أن يحتفظ بحب واحترام لاعبيه وأن يكون مثالاً يتحذى به عند قيادتهم اثناء عملية اعادة البناء بحيث يجعلهم واثقين من انفسهم ولديهم القوة على الخوض فى مباريات مقبلة وهذا لايأتى **إلى من اتباع الوسائل الاتية لاعادة بناء اللاعبين.**

١ – عقد اجتماعات مستمرة للاعبين

٢– رفع الروح المعنوية

٣– عمل شيئ غير متوقع

٤ – التغيير فى بعض المراكز والعناصر داخل الفريق

وسوف نقوم هنا بشرح هذه الوسائل الاربعه بشئ من التفصيل نظرا لما تلعبه من دو هام فى عبور حاجز الهزيمه.

١ – عقد اجتماعات مستمرة للاعين:

تعتبر الاجتماعات المستمرة باللاعبين من الأمور الغاية فى الأهمية بالنسبه للاعبين حتى لايفتقدوا الثقة فى مدربهم خاصة بعد الهزيمة إن مجموعه الاجتماعات التى يقوم بها المدرب سواء كانت هذه الاجتماعات مباشره مع افراد أو مع الفريق ككل تبطل كثير من الشائعات التى يستخدمونها داخل اروقة النادى أو خارج اسواره كما أن هذه الاجتماعات سوف تسمح لك كمدرب بالتعرف على بعض من ظروف المجتمع الذى تعيش فيه سواء كان هذا المجتمع داخل النادى أو خارجه.

يجب عليك أن تعطى وقت اكثر للاعبيك تعمل فيه على محو اثار الهزيمة، **واليك بعض النصائح التى تساعدك عند عقد هذه الاجتماعات:**

- حافظ على شخصيتك وراحتك خلال الاجتماع.
- استمع بصدر رحب للاعبيك
- دع كلماتك مختصره ومفيدة.
- اعمل على الاترتفع حده هذه المناقشات بينك وبينهم.
- حافظ على اتزانك الانفعالى.
- دع المناقشات منظمة حتى لاتفقد هدفها.
- ضع فى إعتبارك ان هناك منافسين يتوقعون فى ان يفقد لاعبيك الثقة فيك.

٢- رفع الروح المعنوية للفريق:

قد يصادف بعض المدربين حظ سيئ فى كثير من الاحيان خاصة عندما تتوالى وتتعاقب الهزائم طوال الموسم الرياضى الواحد وقد يكون هناك سبب واحد أو عدة اسباب لهذه الهزيمة يسهل معالجتها ولكن بادئ ذى بدء لابد من ان يعمل ذلك المدرب جاهدا على محو أثار هذه الهزيمه وذلك من خلال رفع الروح المعنوية للاعبين.

وهناك العديد من الامور المختلفة لرفع الروح المعنويه فدعوه بعض اللاعبين على مناسبه تمس احد اللاعبين (نجاح، عيد ميلاد، زواج) وتجمع هؤلاء اللاعبين فى هذه المناسبة سوف يعمل على تلطف الجو وتهيئة الجو النفسى للاعبين بعودة روح الإخاء خاصة إذا ما استغل المدرب هذه المناسبة استغلالاً جيداً كذا الحال عند انتهاء اللاعبين من الوحدة التدريبية، وتوجههم لغرفة خلع الملابس سيفاجئون مثلاً بإعلان عن مشاركة فى حفل شاى عقب التمرين أو وجود بعض الحلوى والمرطبات سبق تجهيزها وهم فى التدريب. فمثل هذه اللفتات سوف تعمل على التقليل من علامات. الحزن والأسى والحسرة للهزيمة التى لحقت بهم،

كما اننا ننصح بأن يشارك الجهاز التدريبى من مدير فنى وكبير مدربين ومساعديه واداريه فى هذا الجو المرح حتى نضمن محو آثار الهزيمة إلى حد ما وإن بعض اللاعبين قد أصبح لديهم القدرة على البدئ من جديد بروح معنوية عالية يمكنهم من تحقيق النصر.

٣- عمل شيئ جديد غير متوقع:

قد تصل علامات الحسرة نتيجة الهزيمة ببعض المدربين بأن يبدأ فى التعامل مع اللاعبين بجفاء وتعنت ومثل هؤلاء المدربين لايتقدمون أبداً، وينتج عن ذلك أن تتوالى الهزائم عليهم وتصبح من الأمور المتوقعة، ولذا فإننا ننصح بأنه يجب على المدرب الجيد أن يقوم بعمل شيئ جديد غير متوقع يحدث مفاجاه لكثير من اللاعبين خاصة عقب تتوالى الهزائم عليهم، فمثلاً عليه الإعلان عن معسكر تدريب فى مكان ما كانوا يتمنون أن يعسكروا فيه من مدة، مخالف عن المكان المعتاد اقامة مثل هذه المعسكرات التدريبيه فيه، أو تغيير لون وشكل الملابس عند بداية الموسم أو شراء بعض الملابس الرياضية مثل بدل تدريب احذية معينه .... الخ).

مثل هذه المفاجآت تحدث تأثيراً ساحراً على اللاعبين خاصة وهم فى طريقهم لهذا المعسكر، أو عند قياسهم لمجموعة الملابس الجديدة، خاصة عندما يعتقد بعض اللاعبين إن لم يكن أغلبهم أن عصر الهزائم قد ولى وانتهى بتجديد تغيير البدلة مثلاً أو مكان التدريب، وعلى المدرب الذكى أن يستغل هذه المواقف فى الثأر من الهزيمه واستخدام بعض العبارات التشجيعيه التى تعطيهم دفعة قوية للأمام خاصة عندما يفهمون منها أن هناك العديد من المفاجآت السارة سوف تنتظرهم إذا ما حققت النصر.

٤ – تغيير بعض عناصر ومراكز اللاعبين:

بعد أن يتأكد كل مدرب منا ويقتنع أن سبب الهزائم ليس مرجعه طرق التدريب وادارة المباراة أو طريقة اللعب أو الخطة التى لعب بها الفريق إلا أن القيام بعمل بعض الإجراءات الفنية داخل صفوف الفريق يصبح امرا حتمياً.

يعتبر هذا الامر لابد منه فتغير بعض اللاعبين خاصة كبار السن أو تطعيم الفريق ببعض العناصر الشأبه، أحد الامور الهامه والضروريه فى بعض الاحيان،

كذا الاستفاده من خبرات بعض اللاعبين، أو تغيير مراكز بعض اللاعبين الحالية إلى مراكز اخرى. مثلا تعطيك دفعه قوية إلى الأمام، ويصبح الوصول إلى تحقيق الفوز والهزيمة ليس من الأمور بعيده المنال. أن هذا التغير يجعل اللاعبين يقبلون على موسم رياضى جديد أو تكتملته بروح جديدة رغم سلسلة الهزائم التى حلت بهم.

ثانيا: التعرف على الأسباب الرئيسية التى ادت إلى هذه الهزيمة:

٥– انخفاض مستوى التدريب

يعتبر اخفاض مستوى التدريب أحد الأسباب الفنية الرئيسية لحدوث الهزيمة فالغرض من التدريب المؤثر قد يظهر فقط فى المنافسة ولكن لايمكن أن يكون هذا القرض كافياً، فإيجاد العلاقة بين المدربين واللاعبين كذا ايجاد الطريقة المناسبة لإدارة اللاعبين والتى تعتمد اساساً على العلاقات الناجحه تعتبرا ضمن الأغراض الأخرى الهامة للتدريب الرياضىَ.

فالتدريب عملية معقده لايصلح لها أى فرد عادى، فالمدرب الممتاز يجب أن يتحلى بمجموعة من الصفات الشخصية والصحية والفسيولوجية من تلك الصفات التى سبق

ذكرها. حتي يتسنى لنا النهوض بمستوى اللاعبين وعليه فإن اى خلل أو ضعف يؤدى إلى ارباك مثل هذه العملية التربوية. فالتدريب وطريقته يدخل ضمن الاسباب الهامة التى تؤدى إلى حدوث الهزائم مستوى التدريب، وفى هذه النقطه على المدرب ضروره.

يجب اتباع الأجراءات الآتية:

أ- قدرة المدرب على التقويم الذاتى

ب- تلافى انواع معينة من السلوك

جـ - اطلب المساعدة ممن هم اكبر منك

د ـ المناقشة وابداء الرأى وتبادل الخبرات.

هـ - التثقيف الذاتى.

و - الاستفاده من الهزيمة.

وسوف نقوم هنا بشرح كل اجزاء على حده حتى يتسنى استيعاب مثل هذه الأجراءات.

أ- قدرة المدرب على التقويم الذاتى

أن تقويم المدرب لعمله عملية هامة جداً خاصة إذا كانت بعد سلسلة من الهزائم المتتالية، ويجب على المدرب الناجح أن يكون صادقاً مع نفسة صريحاً فى اجابته التى يسألها لنفسه، غير متحيز لبعض اللاعبين لايوجد التبريرات التى دعت إلى هزيمة فريقه ويفضل تقدم المدرب باعداد قائمة تحتوى على ثالوث الاستفهام اين ـ كيف ـ لماذا ...

- أين سقطت؟
- كيف سقطت؟
- لماذا سقطت؟

ثم تتوالى الأسئلة التى فيها:

- هل نستحق فعلاً الهزيمة؟
- هل تعلمت كل ماهو ممكن؟
- هل اجاد الفريق رغم الهزيمة؟
- هل لعب الحظ دوراً كبيراً؟

– هل هناك اسباب خارجية دعت إلى الهزيمة؟
– هل اجدت ادارة المباراة؟
– هل كانت خطة التدريب وطريقة اللعب مناسبة؟
– هل قمت بتكرار نفس الخطة رغم الهزيمة؟

ويستطيع المدرب أن يسوق مجموعة أخرى من الاسئلة تتفق والظروف التى ادت إلى هذا الموسم.

ونؤكد مرة اخرى بأن الاجابة على هذه الأسئلة يجب أن تكون بمنتهى الصدق والأمانة تتسم بالواقعية.

أن هزيمة فريق ما تعنى للبعض نهاية العالم وعلى المدرب الذكى ألا يتأثر بالهزيمة ولايدع اليأس يتسرب إلى نفسه وأن يعرف بأنه لايمكن لمدرب ما أن يتقدم إذا تصور أنه الاعلى وأنه لايخطئ بل عليه أن يعرف حدوده وقدراته فى مجال التدريب مرة يستفيد من اخطائه وعند تقيمك لنفسك تذكر هذه النصائح التالية:

١– أنه شيئ حسن جداً أن تعترف بخطئك ولكنه من الصعب أن تستمر فيه.
٢– أن هذه الأخطاء يجب أن تشرك اللاعبين فيها.
٣– لاتخجل من أخطائك.
٤– تذكر أن هناك كثيرون غيرك قد أخطئوا حتى وصلوا إلى مراكز طيبة فى مجال التدريب
٥– تمثل الاخطاء فى مجملها شيئاً جميلاً إذا اعترفنا بها

أولا حددناها: ثانيا فعلناها عليها: ثالثا: تعلمنا منها

ب– تجنب أنواع معينة من السلوك:

لاتكفى النقطة السابقة للتغلب على انخفاض مستوى التدريب بل يجب أن يكون بجانب عملية تقويم المدرب تعديل فى سلوكه بحيث لايكون هذا التعديل فى السلوك مفاجعاً للاعبين وإن كان فى بعض الاحيان سوف يمس البعض منهم ولكن لايهمه طالما كان هذا لصالح افراد الفريق وعلى العموم فإن هناك بعض أنواع السلوك يجب أن يتجنبها المدرب وبأسرع ما يمكن وهى:

* تذكر دائماً أنك على حق
* أنه لايمكن لغيرك أن يقنعك بغير ذلك.
* أنه فى حالة الهزيمة لابد أن تلقى اللوم على بعض الضحايا.
* إن هذا التعديل فى السلوك شئ منه فى هذه الفتره الراهنه.
* أن ليس هناك مفر من الوقوف مثل هذه الوقفه
* ان ماأريده هو مصلحه الفريق ولاشئ غير ذلك

حـ – اطلب المساعدة ممن هم أكبر منك؟

(اسأل دون خجل)

إن المدرب الناجح هو الذى يعرف تماماً قدراته واستعداداته وكذا كل من نقاط الضعف والقوة التى تتسم بها طبيعة عمله، فمثلاً نجد أن النقاط القوية فى عمله قد تصل فى بعض الأحيان إلى تكون أحد السمات المميزة لذلك المدرب وتنعكس بالتالى على طريقة لعبه فهناك بعض المدربين يهتمون بالحالة البدنية والفنيه بها أكثر من اللازم والبعض الآخر يستطيع أن يطور من خطط اللعب المعروفة فى حين آخر لايستطيعون مثلاً مراقبة وادارة بعض المباريات الهامة ويرتبكون لاقل سبب أو لتقارب النقط .... إلخ من هذه النقاط هنا تستوجب المساعدة وهذه لاتأتى إلا بوضع برنامج لتطوير ذات المدرب «نفسه» فمثلاً يمكنك أن تعترف بنقاط ضعفك لاحد المدربين الكبار المشهود لهم بالتاريخ الحافل والخبره والكفاءة فى مجال التدريب وتستشيره دون خجل وبالتأكيد سوف تجد الاجابة على العديد من التساؤلات

د – المناقشة وأبداء الرأى وتبادل الخبرات:

«ان تبادل الخبرات شيئ مفيد ومؤثر فى نفس الوقت لمن يرغب فى ذلك»

أن من أهم الصفات الشخصية للمدرب الناجح مقدار ما يتمتع به من المهارات اللغوية، فيجب أن يكون ذو نطق واضح «متكلم» يعرف قواعد اللغة كذا يعرف كيفيه كتابة اللغة بالاضافة أن لديه المعلومات المرتبطة باللغة مثل معرفته لطرق تنمية عناصر اللياقة البدنية معرفته لمتطلبات الاعداد الفنى للاعبين. مدى المامه بالمعلومات التطبيقية الخاصة بالنواحى البيوميكانيكية والفسيولوجية .... إلخ، رغم أن بعض منها مكتسب

من طبيعة عمله كمدرب ولكن ويجدر بنا الاشارة هنا إلى البعض الاخر من هذه الصفات المكتسبة المهمة للتدريب قد تكون مختلفة من مدرب إلى آخر حتى فى نفس اللعبة والواحدة.

لذا فالمدرب الناجح هو الذى يعمل باستمرار على تنمية قدراته التربوية سواء من خلال اشتركه فى مؤتمرات أو دراسات أو ندوات أو دورات مرتبطة بالتدريب الرياضى بصورة عامة وتخصصية بصورة خاصة.

فالإشتراك فى مثل هذه المجالات يتيح لكثير من المدربين التعرف على احدث النظم والاساليب فى مجال التدريب بالاضافة إلى أن المناقشات التى تدور فى هذه الندوات أو الاجتماعات سوف تمكنهم من التأكد من المعلومات التى لديهم وكذا تزويدها عن بعض الزملاء فى هذا الميدان وفى هذا المجال لاسعينا إلا أن. **ننصح باتباع الآتى عند مشاركة المدربين فى بعض المحاولات السابق ذكرها.**

- اسأل بجرآة لاتخجل.
- يجب أن تكون اسئلتك واضحة مباشرة تعبر عن مشاكلك وصعوباتك التى تواجهك.
- يجب أن يتسم اسلوبك فى المناقشة بالوضوح.
- تأكد من المعلومات التى لديك قبل الخوض فى المناقشة.
- تأكد أنك تمتع بقدر كاف من هذه المعلومات.
- ضع فى اعتباراتك أن الذى يناقشك زميل مهنة.
- اشكر كل من أضاف اليك معلومه جديدة.
- تأكد انك قد دونت هذه المعلومات.
- **حاول أن تكون جميع مناقشتك للاستفادة وليس لمجرد استعراضك بالمعلومات التى لديك.**
- **كن واثقاً من نفسك، وتأكد انه على الاقل معلوماتك تماثل لمعلومات البعض المشاركين ان لم تكن تزيد.**
- **تأكد من انك عضو نشط فى هذه الاجتماعات بالندوات ولايتأتى هذا إلى باشتراكك الايجابى فى المناقشات.**

هـ – التثقيف الذاتى للمدرب:

أن قدرة المدرب الناجح على الاطلاع تعمل وتزيد من قدراته التربوية ومعلوماته التطبيقية. ولايتأتى هذا الا من خلال مداومة الاتصال الدائم والمباشر بالمكتبات وبكل مايتصل بطبيعة عمله مثل:–

«ندوات اتحاد لعبته، اشتراكه فى المجلات الدورية للعبة، حضوره بعض دراسات الصقل التى ينظمها الاتحاد العام للعبة، الاتصال المباشر بخبراء اللعبة، ، كليات التربيه الرياضيه ...إلخ»

ويجب الاتقتصر هذه الاستفاده على المدرب فقط بل يجب ان تمتد الى اللاعبين فمثلاً انشاء مكتبة وتزويدها ببعض الكتب والمجلات التى تحتوى على بعض المعلومات التى تهم اللاعبين مثلاً كتب عن اللعبة– كتب عن الاصابات – كتب عن التغذية الرياضية معلومات عن طرق انقاص الوزن بعض الأبحاث التى اجريت فى مجال لعبتهم ...إلخ.

مما لاشك فيه أن مثل هذه المكتبة سوف تجعل لاعبيك على مستوى عال من الثقافة الرياضية، بصورة مشرفة لك خاصة وهم يتناقشون معك أو مع غيرك فى احد الأمور الهامة التى تتعلق بلعبتهم **ونحن ننصح بعض المدربين باتباع بعض الاجراءات الآتية فيما يختص بهذا المبدأ السابق**

– تأكد باستمرار بانك محتاج لان تزداد علمياً وثقافياً فى مجال لعبتك
– أن المعلومات التى عندك ليست كافية.
– حاول جاهداً أن توفر اكبر قدر من المجلات والكتب والدوريات المتميزة للاعبيك
– يجب أن تكون هذه المراجع والدورات حديث الطبع.
– يجب أن تكون هذه المراجع فى حالة جيدة واضحة الاسلوب والمعنى.
– ناقش بعض لاعبيك فى بعض الموضوعات التى قراؤها.
– حاول أن تشرك بعض لاعبيك فى انشاء هذه المكتبة.
– اجعل هذا الركن مشوقاً لك وللاعبيك.

و - الاستفادة من الهزيمة

غالباً ما تحدث الهزيمة شعوراً غير مريح وشعور يتسم بالأسى والحسرة ... شعور يتسم بالاحباط .. شعور يتسم بالحزن والمراره أن الهزيمة مجموعة من الاحاسيس البشعة ويجب على المدرب أن يكون مستعداً لتقبل هذه الهزيمة، ويحس بهذه الاحاسيس

إن المدرب الذكى هو الذى يحاول أن يستغل ويستفيد من واقع هذه الهزيمة ويعمل على تحويلها إلى نصر، صحيح أن هذا سوف يتطلب منه كثيراً من الوقت والجهد والعرق إلا أن التحلى بسمه الصبر وتهيئه نفسه لهذا الموقف يصبح من الأمور المطلوبة، ونحن **ننصح المدربين باتباع بعض الاجراءات التالية عقب الهزيمة للاستفادة منها حتى تصبح عاملاً منشطاً فمثلاً.**

- عند حدوث هزيمة لابد من اعادة الدراسة وتقييم الموقف
- قد يكون سبب الهزيمة فشل الخطة الدفاعية أو الهجومية التى يلعب بها الفريق اذا انها لم تناسب الفريق المقابل وهنا يجب تغيير خطط الفريق الدفاعية أو الهجومية حسب متطلبات الموقف.
- تأكد أن الفرق الكبيرة تتعرض أيضاً للهزيمة.
- لاتجعل الهزيمة تصيبك بالاحباط.
- اجعل كل خطأ يعلمك درساً تستفيد منه.
- اعمل على توظيف اللاعبين للخطة وليس أن تكون الخطة تتلائم وقدرات لاعبيك فربما تكون خطة ضعيفة.
- استشير جهازك التدريبى فى خططك وطرق لعبك الجديده
- حاول أن تعطى التدريبات التى تزيد من الانسجام والآلفة والتفاهم بين افراد الفريق.
- قل للاعبيك بأن الأمل قريب فى أن يتحولوا إلى فريق ينتصر.

واخيراً يجب على المدرب الجيد أن يجدموضوعاً ايجابياً يتحدث فيه عقب مباراة فاشلة، فرغم الهزيمة يمكنك أن تجد بعض الايجابيات لبعض اللاعبين يتحدث عنها ويمتدحها ولاتنسى الفريق المنافس فى مدحهم وقدراتهم مما يجعل لاعبيك يستريحون لانهم أنهزموا من فريق قوى لهذه القدرات.

ثالثا : أسباب وظروف أخرى للخسارة

بالقاء النظرة فيما سبق الاشارة اليه، نجد أن هناك اوقاتا يهزم أو يخسر فيها الفريق لاسباب وظروف مختلفة يمكن حصرها فى نقطتان رئيستان

١- النقطة الأولى: الهزيمة امام فريق قوى.

٢- النقطة الثانية: الهزيمة امام فريق ضعيف.

فى النقطتان السابقتان وقد يتبادر الذهن أنه منذ الوهلة الاولى أن الأسباب التى تؤدى هذه إلى الهزيمة شبه واحدة فى، وهذا مخالفاً للواقع فهى تختلف من نقطة إلى أخرى إلا أن هذا لايمنع أن تكون بعض من هذه النقاط المشابهة فى كلاهما سوف تبدأ هنا فى الإيضاح لكل نقطة على حده بشيئ من التفصيل.

١- النقطة الأولى: الهزيمة امام فريق قوى

الاستعداد لمقابله فريق قوى واحتمال الهزيمة امامه.

فى هذه النقطة نرى أن معظم المدربين عادة يكون لديهم فكرة مسبقة عن الفريق القوى الذى سوف يلاقيه فقد يكون من هذا الفريق اما أن سبق له أن لقاهم، أو أن هذا الفريق يتمتع بسمعة طيبة، أو أن أنه سبق وانتصر عليهم فى احدى المواسم السابقة وعلى المدرب الذكى الناجح هو ذلك المدرب الذى عليه ان يستفيد من اخطاءه السابقة امام هذا الفريق وآلا يخشى ملاقاه هذا الفريق بعكس المدرب الفاشل الذى يدخل على هذا اللقاء بالاسى والحزن والهزيمة السابقة تملئ قلبه. والخوف الشديد من الهزيمة يملا عقله وفكره فلا يستطيع أو يركز فى مراقبة واداء فريقه اثناء المباراه.

وعموماً فإن هناك بعض النصائح التى يمكن العمل بها عند اعداد فريقك لمقابلة منافس قوى:

- كن واثقاً من نفسك ومن فريقك بأنه سوف يؤدى مباراة طيبة
- تأكد من رفع الروح المعنوية للاعبيك وتصميمهم على تحقيق الفوز
- هناك حقيقة هامة وهى انك تلعب مع فريق قوى وأنك لاتفقد كثيرا امامه إذا ألحق بك الهزيمة.

– الهزيمة فى حد ذاتها لاتعتبر اهانة خاصة إذا كانت من فريق عظيم.
– انك تدخل هذا اللقاء واحتمال الهزيمة فى الحسبان
– حاول أن تحقق الفوز على هذا الفريق لانه سوف يكون فوز غالياً من الصعب نسيانه.

كما أن هناك ثلاث طرق اساسية تتبع عند ملاقاة مثل هذا الفريق وهم:

١– إطلب لاعبون يتسمون بروح الفداء.

٢– زيادة جرعات التدريب الاساسية.

٣– الكلمات المناسبة عقب الهزائم من فريق قوى.

وسوف نتناول هنا هذه الطرق بشئ من التفصيل نظراً لارتباطها بملاقاه فريق قوى من ناحيه أخرى.

١ – طلب لاعبون يتسمون بروح الفداء

فيما يختص بطلب اللاعبون يتسمون بروح الفداء، فهو أمر بالغ الأهمية. فالمقصود بهذا الطلب أن يكون اللاعبون متطوعون لخوض هذه المباراة، ونحن نفضل هذه الطريقة، لأن تصميم المدرب على اختيار لاعبين معينين من دون باقى اللاعبين هنا قد فقد يكون اختياره لهم فى غير محله أو أما ان يكون هؤلاء اللاعبين يخافون من المسئولية، أو يوجدوا الحجج التى تحول دون إشتراكهم فى هذه المباراة ونحن ننصح باتباع الاجراءات التالية عند طلب مثل هذه النوعية اللاعبين.

– اجمع اللاعبون قبل المباراة بأسبوع وأعطيهم صورة عن المباراة وقوة الفريق المتوقع ملاقاته حسب تقديرات الخبراء ووسائل الإعلام
– وضح لهم أن طلبك غير عادى نظراً إلى أهميه المباراة.
– اطلب لاعبين أشداء لديهم الرغبة فى اللعب كما يتسمون بشجاعة منقطعة النظير
– أعفى اللاعبين الذين ليس لديهم الرغبة فى هذه التجربة

- ابداء بالمناداه على اسماء اللاعبين بالاسم، حدد من يوافق على الاشتراك في المباراة.
- تأكد من انك لن تجد لاعباً واحداً لايرغب في الاشتراك في المباراة.
- النقطة السابقة تعطى مؤشرات عن حالة الفريق المعتدى خاصة عندما تجد الجميع يتسابقون للخوض في هذه المباراة.

وأخيراً تأكد من جميع لاعبيك متعطشة لانتصار أوعلى الاقل مباراة قوية.

٢- زيادة جرعات التدريب.

قد يرجع بعض المدربين إلى أن هزيمة فريقه امام منافس قوى إلى العديد من الاسباب أو التى منها طريقة التدريب.

أن التدريب الجيد معناه التدريب على كل مهارة وأن يشترك كل لاعب في هذه التدريبات وبذلك يصبح جميع افراد الفريق متكاملين في التنظيم والتدريب. ويجب أن يعلم جميع اللاعبين أنه عند تدريب الفريق فأنه لامفر ولاهروب من قسوة التكرار وعلى اللاعبين الانتقال للتدريبات التى يحددها المدرب، والإقبال عليها لكل حد واجتهاد.

كما يجب على المدرب أن يتفهم هذه الفرصة ويعمل على رفع الحالة البدنية للاعبيه من خلال زيادة جرعة التدريب الاساسية في اللعبة وخاصة خلال المدة المحدده من مباراة لأخرى وهى فترة تتراوح مابين ٣:٤ أيام.

كما يجب هنا الاتنسى عامل هام بجانب زيادة جرعات التدريب ليصبح الفريق قوياً ومستمراً أولا وهو العامل الخاص بشحن اللاعبين مستخدماً لبعض العبارات والتى منها.

«مارأيك في أن نقتل في هذه الايام الثلاثة أو الأربع بدلاً من أن نقتل في ساعة واحدة أو ساعتين (يقصد بذلك زمن المباراة مثلا)»

وفى هذا الصدد ينصح المدربين بأن يكونوا حرصين عند ذيادة حرعه التدريب حتى لايزيد الحمل على اللاعبين أكثر من اللازم. Over Load وتصبح النتيجة عكسية.

٣ - الكلمات المناسبه والمقترحه عقب الهزيمة من فريق قوى:

ولو فرض واستخدم المدرب احد الطريقتين السابقتين أو كلاهما معاً، ولم ينصفه الحظ وانهزم على يد هذا الفريق القوى مره أخرى، هنا يجب الا يفوت على المدرب ان يغير من سلوكه تبعاً للموقف الجديد، فسلوكه فى الموقف قبل المباراة واثناءها مختلف عن سلوكه بعد المباراة خاصة إذا كان اللاعبين قد قاموا بواجبهم على اكمل وجه ففى هذه الحالة يجب عليه أن يعمل جاهداً لتخفيف من حدة هذه الهزيمة باتباع النصائح التالية:

- صافح جميع اللاعبين الفريق الذين اشتركوا فى المباراة مهنئاً إياهم على ادائهم البطولى.
- قل لهم انك فخور بهم وأن الشيئ الذى يضايقك هو أنه قد ضايقهم بوحدة تدريبية ثقيلة قبل هذا اللقاء الحاسم وإن هذا االتعب لم يكلل بالنجاح.
- يجدر الاشارة لبعض المواقف التى اظهر فيها الاداء البطولى لفريقك وانه كان منافس قوى وعنيد.
- قل لهم أن المباراة لم تكن سهلة كما يتوقع البعض «خبراء ـ صحافة ـ إعلام»

  بالنسبة لهذا الفريق القوى.
- اظهر رغبتك للاعبين ببعض الكلمات منها أنك فخور لانك مدرب لمثل هذا الفريق.
- شجع لاعبيك ووضح لهم أنهم لم يقصروا وأن هناك فائده الهزيمه امام فريق قوى جعلهم يقربون من بعضهم البعض.
- وساعدهم على استعداده ثقتهم فى أنفسهم وذكرهم بأن أمامنا مباراة اخرى خلال يومين أو ثلاثة يجب أن نستعد لها.

النقطه الثانيه: الهزيمة امام فريق ضعيف

بالنظرة الواقعية العامة إلى اى موسم رياضى نجد أن هناك تباين واختلافات فى مستوى الفرق الرياضية المشتركة فى ذلك الموسم. لذلك غالباً نسمع بعض التعليقات والعبارات الشائعه فهناك من يقول أن هذا الموسم سوف يصبح ساخناً، والآخر يعلق بأنه مستوي جميع الفرق المشتركة متقارب أو مختلف ومنهم من يحدد الفرق القوية أو الفرق التى سوف تحتل القمة ومنهم من يحدد الفرق الضعيفة التى سوف تحتل القاع فى الدورى، نخرج من هذا بأنه عادة مايكون لدى أى مدرب ٠ خلفية مسبقة عن شكل الفريق وبناء على هذا فنجد أنه يقوم ببعض النشاطات التى المتصلة بفنون ومراقبة وادارة المباريات بغرض تحقيق الفوز.

ولكن ماذا يحدث عندما يهزم فريقك وهو الاحسن امام فريق ضعيف؟

وهذا ماسوف نتعرض له، فى المقام الأول والأخير نجدا أن هناك تأثيراً واضحاً نتيجة هزيمة الفريق أمام احدى الفرق الضعيفة وهى حالة الاحباط واليأس التى عادة ماتصيب اللاعبين عقب الخروج من هذه الهزيمة وعلى المدرب الذكى أن يعمل جاهداً لكى يتلاشى حدوث مثل هذه ... الحالة. **وذلك من خلال اتباع الارشادات التالية:**

- حاول أن يكون زمن الوحدة التدريبية اليومية التى تسبق هذه المباراة اقل زمن ولكن مع ملاحظة أن تشمل هذه الوحدة جميع الواجبات والاهداف والتدريبات كما وضحها البرنامج.
- حاول أن تظهر بعض الاستياء وعدم الرضا تجاه لاعب أو حتى جميع اللاعبين بحجة انهم غير جاديين فى التمرين، فربما هذه المظاهر منك، قد تدفع معظم اللاعبين إلى ان يبذلوا الجهد الكبير غداً فى المباراه حتى ينالو رضاك.
- **تذكر ان لاعبيك عليهم ان يتدربوا بجديه ليفوزوا بالمباراه حتى لو كان هذا الفريق ضعيف.**
- **ضع فى اعتبارك أن هذا الفريق الضعيف يستعد لك تماماً حتى يلقاك، بل قد يحاول أن يحقق الفوز أو حتى يؤدى مباراة طيبة حتى ينال رضا جمهوره**

- انصح دائماً لاعبيك بأنهم سوف يفقدوا الشئ الكثير من سمعتهم الطيبة إذا انهزموا امام هذا الفريق.
- ضع فى اعتبارك أن الثقة الزائدة قد تؤدى إلى االغرور الذى يضر بصاحبه ويجعله بفقد الكثير وتحاول أن تفهم هذا للاعبيك.

وإذا كنا ذكرنا فى نقاط مجموعة من الإرشادات كشق أول والتى تساعد المدرب فى أن يتلافى حدوث مثل هذه الامور أمام الفريق الضعيف نجد لازما علينا أن نطرق إلى الشق الثانى الخاص بحدوث الهزيمة فعلاً وللايضاح نصفه فى صورة التسأول الآتى:

- ماذا يفعل المدرب إذا حصل فعلاً وانهزم امام هذا الفريق الضعيف؟

- أو ما هو رد الفعل الذى يمكن أن يحدث نتيجة الهزيمة؟

أنه من الصعب ان نتنبأ تماماً برد الفعل الذى يلى هذه الهزيمة مباشرة، أن هذا الرد يختلف من مدرب إلى آخر وحسب الموقف الذى يتواجد فيه المدرب، أن رد الفعل الذى يعقب خسارة غير متوقعة يجب أن يكون هو ايضاً شيئاً واضحاً خاصة فى علاقتك بافراد الفريق وللأيضاح نسوق مجموعة ومن الارشادات التالية تحدد سلوك المدرب عقب هزيمة غير متوقعة:

- تجاهل لاعبيك تماماً واجعل كلمات مقتضبة وفى أضيق الحدود، مع إظهار علامات الضيق منهم.
- أجل حديثك عن المباراة الفاشلة التى اداها لاعبيك يوم أو يومين إلانه ليس من الأفضل أن نتطرق لها فى حينه
- **ليس من الافضل الخوض فى المناقشات أو سماع تبريرات أو توجيه النقد واللوم بعنف عقب المباراة لأن عواطفهم مستثاره وليس على استعداد لتقبل أى نقد موجه لهم.**
- **عند قيادتك لأى وحدة تدريبية عقب الهزيمة كن عنيفاً جداً وأظهر إمتيائك رغم رضاك عن أى أى عمل يقومون به حتى ولو كان صحيحاً.**
- **استمر فى هذه الطريقة طوال أيام التدريب حتى اليومين السابقين للمباراة التالية:**

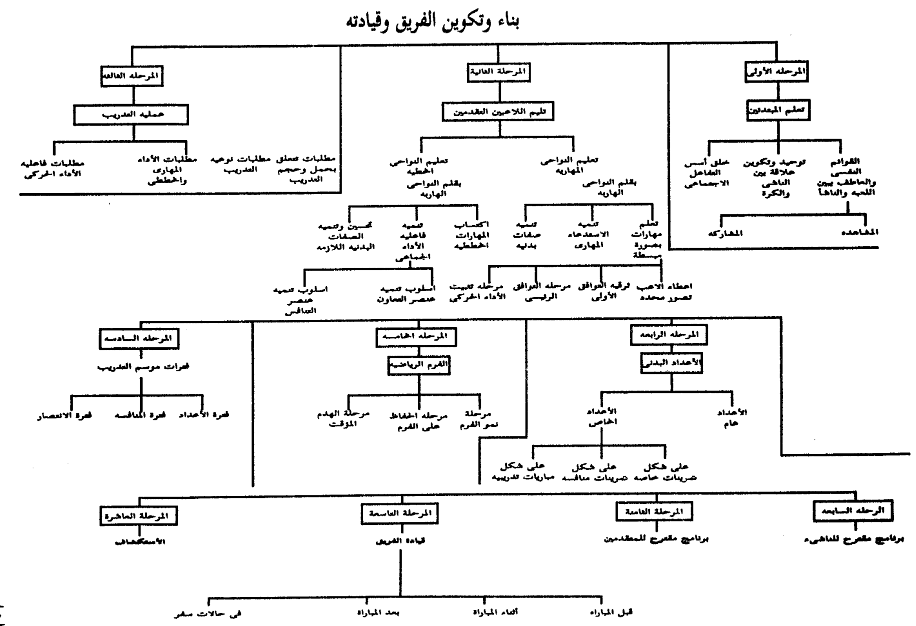
- تدريجياً اظهر رضاك عليهم وشجعهم واعمل على رفع روحهم المعنوية. حتى يتسنى لهم محو آثار الهزيمة.ويقبلون على المباراة التالية وهم مصممون على تحقيق النصر.
- اشعرهم بسعادتك نتيجة عودتهم إلى حالتهم الطبيعية. **وحاول أن تتذكر دائمـــاً أن المباريات لايتحقق لها الفوز إلا بما يتم عمله فى الوحدة التدريبية. وليس بما ينجز فى المباراة.**

الفصل الثالث عشر

تكـــوين الفــريق

- بنــاء وتكويــن الفريق وقيادتــــه




بناء وتكوين الفريق وقيادته
المرحله الأولى
تعلم المبتدئين
القوائم النفسى والعاطف بين اللعبه والناشئ
توحيد وتكوين علاقة بين الناشئ والكرة
خلق أسس التفاعل الاجتماعى
المشاهده
المشاركه
المرحلة الثانية
تليم اللاعبين المتقدمين
تعليم النواحي المهاريه
تعليم النواحي الخطيه
تعلم مهارات بصورة مبسطة
تنميه الاستعداء المهارى
تنميه صفات بدنيه
اكتساب المهارات الخططيه
تنميه فاعليه الأداء الجماعى
تحسين وتنميه الصفات البدنيه اللازمه
اعطاء اللاعب تصور محدد
ترقيه التوافق الأولى
مرحله التوافق الرئيسى
مرحله تثبيت الأداء الحركى
اسلوب تنميه عنصر التعاون
اسلوب تنميه عنصر التنافس
المرحله الثالثه
عمليه التدريب
مطلبات تتعلق بحمل وحجم التدريب
مطلبات توجيه التدريب
مطلبات الأداء المهارى والخططى
مطلبات فاعليه الأداء الحركى
المرحله الرابعه
الأعداد البدنى
الأعداد عام
الأعداد الخاص
على شكل تمرينات خاصه
على شكل تمرينات منافسه
على شكل مباريات تدريبيه
المرحله الخامسه
الفورم الرياضيه
مرحلة نمو الفورم
مرحله الحفاظ على الفورم
مرحلة الهدم المؤقت
المرحله السادسه
فترات موسم التدريب
فترة الأعداد
فترة المنافسه
فترة الانتصار
المرحله السابعه
برنامج مقترح للناشىء
المرحلة الثامنة
برنامج مقترح للمتقدمين
المرحلة التاسعة
قيادة الفريق
قبل المباراه
أثناء المباراة
بعد المباراة
فى حالات سفر
المرحلة العاشرة
الأستكشاف

بناء وتكوين الفريق وقيادته

Ateam Gudness ond structure

عملية بناء تكوين الفريق وقيادتها من الأمور الهامة التى يجب أن يهتم بها كل من العاملين فى التدريب بمختلف مستوياتهم، سواء المتمثلين فى الجهاز الفنى والذى يضم كل من المدير الفنى والمدرب العام – ومدرب الفريق – والمساعدون وكذا كابتن الفريق، فيجب على جميع هؤلاء ان يتعاونوا مع بعضهم البعض عند بناء أى فريق من فريق الألعاب الجماعية، فلا يستطيع مهندس ما بناء مشروع معين دون الأستعانة بالمكتب الاستشارى، أيضا لايستطيع أن يقف هذا البناء دون وجود عمال وصناع مهرة للمشاركة فى تشييد هذا البناء.

وتعتبر عملية بناء الفرق الجماعية وقيادتها من أهم العمليات التدريبية التى تدخل مباشرة فى صميم عمل المدرب، ويجب أن نعرف أن هذه العملية البنائية، ما هى الا مجموعة من المراحل المترابطة التى تتطلب كل مرحلة فيها التنسيق مع المرحلة التى تليها والمرحلة السابقة لها فلم تعد مهارة المدرب وحدها الآن كافية فى قيادة الفرق، وذلك من خلال اعطاء مجموعة من التعليمات الخاصة بمجموعة التدريبات المختلفة، وكذا بعض المعلومات التى يتناسب حجمها مع مستوى الفريق المكون. انما أصبحت المهارة الحقيقية تنحصر فى قدرة المدرب على ربط مجموعة الحقائق الفردية (الخاصة بكل لاعب من الفريق) والجماعية (الخاصة بالفرق كوحدة) المطلب الأساسى لتكوين الفريق مثال ذلك الحقائق الخاصة بالسن والطول والوزن والقدرة ومستوى اللياقة والتفكير الذهنى .... الخ من هذه الحقائق وهذا بالنسبة للفرد، والحقائق الخاصة بمستوى التكامل الاجتماعى للفريق كالتفكير الذهنى والخطط فى المواقف المختلفة .... إلخ من هذه الحقائق بالنسبة للفريق كوحدة، مع ضرورة ان يتم هذا بطريقة هادفة تسمح له فيما بعد من تنفيذ خططه سواء فى شكل تدريبات هادفة تحوى فى طياتها مجموعة كبيرة من القدرات والمهارات.

ان عملية. بناء الفرق الرياضية تمر بالعديد من المراحل المختلفة، والتى يجب ان تبدأ من اللحظة الأولى من بداية التعلم الى نمو هذه الفرق واشتراكها فى المنافسات.، مع ملاحظة والتأكيد مرة أخرى على ضرورة التنسيق بين هذه المراحل.

وتعتبر المراحل التالية هي الاساس في بناء فرق الالعاب الجماعية الفريقيه كالكرة الطائرة. وكرة السلة وكرة اليد: وكرة القدم ..... الخ، وتلك المراحل التى سوف نتناولها هنا بشئ من الايجاز سوف نقوم فيما بعد بالسرد الكامل عن كل منها.

مراحل بناء وتكوين فريق الكره الطائره

١ - المرحلة الأولى: تعليم المبتدئين*Teacting beginner,s*

ويهتم فى هذه المرحلة بتوطيد العلاقة بين المبتدئ واللعبة، تبدأ من تكوين العلاقة بين المبتدئ والكره ـ التعرف على مستوى اللياقة البدنية والعمل على تحسينها مع محاوله خلق اسس التفاعل العمل الحركى الجماعى

٢ - المرحلة الثانية: تعلم المتقدمين (الناشئين) *Teaching The Adavencer's*

وفى هذه المرحلة يبدأ تعليم النواحى المهارية الأولية وتعليم بعض من المهارات الحركية خاصة إذا كانت حاله الناشئ تسمح بذلك، كما يتم تعليم النواحى الخططية البسيطة بحيث نبدأ بتلك المواقف التى تمهد لتعليم الخطة من خلال مجموعة من التدريبات الوقعيه إلى أن ندخل فى الخطة.

٣ - المرحلة الثالثة: عملية التدريب. *Training Operatio*

وتشتمل على حجم التدريب كيفيه أداء هذا التدريب ـ نوع التدريب ـ مرتفع ـ منخفض الشدة .. إلخ ـ الاعداد المهارى ـ اتقان وتثبيت المهارات الاعداد الخططى ـ تنمية التفاعل الجماعى الحركى.

٤ - المرحلة الرابعة: الاعداد البدنى*physical preparation*

وتشتمل هذه المرحلة على التخطيط للاعداد البدنى وأشكاله وطريقة اداؤه وعدد مرات تكراره والوقت المخصص فى الودة التدريبية له سواء كان ذلك اعداد بدنياً عاما ـ وأعداد بدنى خاص.

٥ - المرحلة الخامسة: الفورمة الرياضية

وفى هذه الرحلة يحاول المدرب التعرف على المظاهر الأولى لهذه الفورمة وتسجيلها أيضا التعرف على منحنيات نمو هذه الفورمة ـ دراسة تأرجح هذه الفورمة فى كل فترة من فترات الخطة او البرنامج التدريبى ـ كذا دراسة محاولة الحفاظ على هذه الفورمة وثباته— أيضا الأرتقاء بمستوى الفورمة بعد الهدم أو الأنحدار الموثق لها.

٦ - المرحلة السادسة: فترات التدريب:.*Training Periods*

وفى هذه المرحلة يقوم المدرب بدراسة الخطة التدريبية العامة للموسم الرياضى سواء كان طويل المدى أو خطة نصف سنوية ووضع تصور محدد لكل فترة. وما يجب أن تكون عليه هذه الفترة ... وهذه الفترات هى:

الفترة الانتقالية - الفترة التدريبية (الاساسية) الفترة التكميلية (التجريبية) قبل المنافسه - المنافسة (فترة المباريات).

٧ - المرحلة السابعة: برنامج مقترح للناشئ فى الكرة الطائرة

Asuggestprograum For intermediate

القاء الضوء على نموذج مقترح لبرنامج لناشيء الكرة الطائرة.

٨ - المرحلة الثامنة: برنامج مقترح للمتقدمين فى الكرة الطائرة

Asuggestprograum for in termediate

القاء الضوء على نموذج مقترح لبرنامج للاعبين المتقدمين فى الكرة الطائرة.

٩ - المرحلة التاسعة مراقبة وادارة الفريق اثناء المنافسة *Coaching Team,s*

وفى هذه تشمل :

قبل المباراة *Before The Match*

: **فترات الراحة بين الشوطين** *The Rest Period between games*

: **الوقت المستقطع** *Tim out*

: **الراحة قبل الشوط الحاسم لبعد المباراة** *The Rest before The 5th Set' s*

١٠ - المرحلة العاشرة: الاستطلاع *Scuting*

الاستطلاع أو الاستكشاف وهذه المرحلة يتم فيها الاستطلاع أو الأستكشاف على فريق المدرب وكذا فريق الخصم أو الفريق المقابل.

١١ - المرحلة الحادية عشر: التبديل والتحويل *Tnanstion,s*

انظر الخطة التدريبية السنوية وفى هذه المرحلة يتم دراسة موقف اللاعبين البدلاء وكذا كيفية التحويل من الموقف الدفاعى إلى الموقف الهجومى

١٢ – المرحلة الثانية عشر: مرحلة اختبار اللاعب

اولا :المرحله الاولى تعليم الناشئ

قبل البدء فى تعليم الناشئ يجب أن نلخص حقيقة هامة، الا وهى أن عملية التعلم فى الالعاب الجماعية ماهى الاعبارة عن محاولة تغيير فى السلوك الحركى للناشئ، بحيث يصبح فيما بعد قادرا على اظهار هذا التكيف فى الفكر الحركى خلال ممارسة الاشكال المختلفة المتعددة للنشاط المهارى والخططى للعبه بالفعاليه والكفاءة المطلوبة ولكى يحقق ذلك يجب يمر الناشئ بمجموعه من الاستجابات الفعالة التى ينتج التعلم عنها، والتى يمكن حصرها

فى الاربع النقاط الرئيسية التالية:

١ – ايجاد وتكوين التوائم النفسى والعاطفى بين اللعبة والناشئ:

ويتم ذلك من خلال محاولة ايجاد علاقة عاطفية متدرجة بين الناشئ والنشاط المختار، بحيث تصبح هذه العلاقة دافعاً له للاستمرار فى الممارسة الايجابية، وذلك فى حد ذاته يتطلب عاملين اساسيين. لايمكننا الفصل بينها لارتباطها مع بعضهم البعض

عامـل المشاهـدة:

وذلك عن طريق مشاهدة زملائه الناشئين فى نفس السن والتعرف على ما يقومون به، وهذه المشاهدة المستمرة لنشاط الكرة الطائرة سواء فى المباريات الرسمية أو التدريب بالاضافة إلى الاستعانة بالافلام والشرائح التعليمية الحديثة، ويستحسن أن تكون هذه النماذج التى يراها الناشئ من النوع الجيد، والحديث الذى يمكن أن تعطى تصور طيبا لديه.

ولا يفوت المدرب أن يبادر بدعوة هؤلاء الناشئين لمشاهدة تلك المباريات الرسمية حتى يسعدوا بأهميتهم المقبلة اتجاه النشاط، كذلك عن مشاهدة هذه الافلام التعليمية يجب أن يصاحبها الشرح والإيضاح اللفظى، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى تذليل الصعوبات نحو دعوة هؤلاء الناشئين لمشاهدة تلك المباريات الرسمية كالإعفاء من رسم الدخول مثلاً،

عامل المشاركة....

وفيها يبدأ الناشئ ممارسة اللعب ككل مع عدد من اللاعبين مثل ٣ ضد ٣ تتزايد العدد تدريجياً وبقوانين مبسطه جداً مع استعمال ملاعب صغيرة وكرات مختلفة الأوزان إلى أن تصل الكرات الى وزنها المعدل قانوناً لتناسب المبتدئ، ويجب أن يسبق تلك المشاركة مجموعة من الالعاب التمهيديه والالعاب الصغيرة التى تزيد من درجة وشغفه باللعب.

كما يجب عند المشاركة أن نراعى الفروق الفردية بين الأفراد والممارسن، حتى لا يطغى تفوق أحد الأفراد وعلى آخر بدرجة تجعله فى صراع نفسى وداخلى يؤثر بالتالى على درجة أداؤه، كما اننا نؤيد ذلك المدرب الذى يضع الأفراد الاصدقاء المرتبطين معاً مع بعضهم البعض و ذلك فى أول الطريق

٢ - توطيد وتكوين علاقة بين الناشئ والكرة:

يشتمل الغرض الأساسى لهذه المرحلة فى محاولة التعرف على الاداه (الكرة) وليكن ذلك من خلال تهيئة جسم الناشئ أولا للتعامل مع الكرة، بحيث يصبح أو يتم هذا التعامل فيما بعد بسلاسة وطلاقة تامة ويسر، وهذا إلا يأتى الا من خلال وتنمية وترقيه التوافقات الحركية العامة فى جسمه اثناء ملامسته واستعماله للكرة، ويتم ذلك من خلال تنفيذ الناشئ لبعض المهارات البسيطة بالكرة والتى لاتحتاج الى تعليم مثل مهارات المسك - واللقف - من الثبات ومن الحركة، والتى يجب أن تتدرج إلي تحركات صعبة بعد، ذلك بحيث نستطيع من خلال هذه المرحلة وفى نهايتها أن نصل بالناشئ إلي مرحلة التوافق الجيد بين استعمال اليدين والرجلين والكرة فى آن واحد.

ويمكن الاستعانة بالنماذج التالية وتكوين العلاقة بين الناشئ والكرة

أ - الاستمرار فى رمى الكرة عالياً مع لقفها من الثبات ثم من الحركة (الجرى)

ب - الاستمرار فى رمى الكرة عالياً مع لقفها بعد التصفيق - أو القيام بمسكها او لقفها مـــن الرقود

جـ - الاستمرار فى رمى الكرة مع الجرى فى خط مستقيم ثم لقفها بعد ارتدادها من الأرض

د - اداء التمرين السابق مع الجرى فى خط زجزاج

هـ - اداء التدريب السابق مع ضرب الكرة بقوة بالارض فى كل مرة ثم لقفها

و- الاستمرار فى رمى الكرة مع الجرى فى خط مستقيم ثم لقفها من الهواء مباشرة، مرة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى.

ز - نفس التمرين السابق مع أداؤه من الجرى

ح - الاستمرار فى التحرك بالكرة فى اتجاهات مختلفة مستعملاً كلتا اليدين فى آن واحد

ط - التحرك بالكرة مع تغيير الاتجاه وعمل حركات لف ودوران تحت الكرة قبل سقوطها على الارض متدرجاً فى ذلك إلى الوقوف وقفة الاستعداد تحت الكرة.

ك - أداء التمرينات السابقة مع محاولة أداء حركة التمرير أى يتلافى مسك واستقرار الكرة على اليدين.

يستطيع المدرب أن ينفذ هذه التحركات مع الناشئين، ولكن هذا لايمنع أن يحاول المدرب إبتكار مجموعة من التمرينات السهلة التى يضمن فيها أن يتحرك المتعلمون مع استعمال الكرة دون متطلبات حركية معقدة.

٣ - خلق اسس التفاعل الجماعى الحركى:

تعتبر الالعاب الجماعية بمختلف اشكالها من الانشطة الرياضية المميزة التى تحقق التفاعل الديناميكى بين ممارسيها وعليه فإن الأداء الفردى للنشاط فى الالعاب الجماعية لاتكون له قيمة ايجابية أو ذات معنى إلا إذا تضمن موقف جماعياً يتعرض فيه الناشئون لمجموعة من الاستجابات المنظمة تحقق التفاعل الجماعى الحركى مع زملائه، وهذا لايأتى الا من خلال التدرج من لعبة جماعية ثم تدريب مباريات أولية بمعنى أنه على المدرس أو المدرب أن ينظم لناشئيه مجموعة من التدريبات الجماعية البسيطة على شكل العاب منظمة والعاب صغيرة، وتتبعات تحتوى على مهارات للتعامل المنتظم بالكرة مع زملائه الناشئين كرمى الكرة ولقفها، والجرى والوثب بالكرة.

هذه التدريبات تخلق فى مجموعها اسس التفاعل الجماعى الحركى المبسط لدى الناشئين وتكون أيضاً بداية لتنمية بداية هذا التفاعل الحركى الجماعى.

ولا يكتفى بهذا القدر بل المهم فى هذه المرحلة هو قدرة المدرب على تحويل بعض من هذه الافكار التدريبية البسيطة لتصبح على شكل العاب منظمة ذات قوانين مبسطة أو العاب صغيرة وتتابعات يستطيع أن يتعاون الناشئين لتنفيذها متنافسين من خلالها لاحراز اكبر عدد من النقاط.

ثانياً : مرحلة تعليم اللاعبين المتقدمين:

فى مرحلة متقدمة يبدأ اللاعب المتقدم فى تعلم بعض من النواحى المهارية والخططية فى أى لعبة من الالعاب الجماعية حيث أن هذه النواحى المهارية تكون القاعدة الاساسية التى ترتكز عليها النواحى الخططية وكلاهما مترابطين ببعضهما البعض فالاقتصار فى النواحى المهارية لايسمح للاعبين بتطبيق النواحى الخططية على اكمل درجة كذلك على العكس فالاقتصار إلى النواحى الخططية لايسمح باخراج وتنفيذ النواحى المهارية فى اكمل شكل يعطى للاعب ثقة بنفسه

وتحتوى مراحل العملية التعليمية فى الكرة. الطائرة على العناصر التالية:

بادئ ذى بدء يعتبر جوهر عملية تعليم النواحى المهارية فى الألعاب الجماعية، هو اكتساب اللاعب لمجموعة من القدرات البدنية والمهارية والحركية بدرجة كبيرة، وفى نفس الوقت تتسم فيما بعد بالآلية التى يمكن أن تظهر بصورة مثالية سريعة لحظة ظهور الموقف المناسب لتنفيذها، وعليه فإن اكتساب تلك المهارات الحركية والقدرات المهارية يحتم على المدرب اتباع الآتى:

١ - تعليم النواحى المهارية:

وهذا بدوره يتطلب أن يقوم المدرب بتنفيذ الخطوات التالية

١) تعليم المهارات بصورة مبسطة تبدأ من السهل متدرجة إلى الصعب

ب) تنمية آليه الاداء المهارى والتى يقصد بها اعطاء مجموعة من التدريبات البسيطة ثم الحركية والمشابهه لمواقف المنافسة بطريقة تسمح باستخدام المهارة فى الموقف المناسب بصورة آلية، ولكى تتم هذه الخطوة يجب أن يسبقها اكبر قدر من تدريبات مركبة تساعد على تنمية آلية الأداء

جـ) تنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارة وسوف نقوم هنا بشرح كل نقطة من النقاط الثلاثة السابقة بشئ من التفصيل

أ- تعليم المهارات بصورة مبسطة:

وهذا يتطلب أن يمر المتعلم بالمراحل التالية:

١ - اعطاء اللاعب تصور محدود عن المهارة وكيفية أدائها باستخدام حاسة السمع والبصر ومن الممكن أن يتم ذلك بواسطة الصور والافلام والنماذج لاستعمال حاسة البصر، ونقدم له الشرح لاستغلال حاسة السمع.

٢ - ترقيه التوافق الاولى:

ويكون التركيز فى هذه المرحلة على الاتقان المهارى الرئيسى مع الاهتمام بالتوقيت العام للمهارة، ويجب على اللاعب ان يعمل إلى أن يصل إلى هدفه، وذلك من خلال أن يحدد الحركات الرئيسية للمهارة بحيث تصبح لها هادفيتها أى بمعنى آخر يتخلى اللاعب عن الحركات غير الضرورية والتى يميل فيها إلى تقليد الكبار، كذا يتجنب التوتر العضلى العصبى، وعدم المبالغة فى كثرة التكرار، حتى لايكون لذلك اثاره السلبية نظراً لظهور علامات التعب السريع الذى من الممكن أن يصيب الجهاز العصبى عند تعليم المهارات الحركية ذات التوفقات الحركية أو الجديدة، وتصبح ملازمة له يصعب نسبيا التخلص منها.

٣ - مرحلة التوافق الرئيسى (الهادفية):

وفيها يكون اللاعب قد استوعب الحركة بكاملها من خلال تفاصيل الحركة وتفاصيل أجزائها مثل عمل الوصلات ككل وعمل كل وصله على حده وهنا يمكن للمدرب أن يبدأ باعطاء زيادة متدرجة لعدد مرات تكرار المهارة مع ملاحظة أن بدوام المدرب على التوجيه واظهار عوامل الأداء السليم حتى تؤتى هذه المرحلة ثمارها، إذا ان التكرار فى حد ذاته لايفيد فى مرحله التوافق اذا لم يتبعه عبارات التعزيز والاستحسان أو الاستنكار والاستياء للحركات الرديئه

٤ - مرحلــة تثبيت الأداء الحركــى:

وفى هذه المرحلة يتم تثبيت الأداء الحركى للمهارة بالشكل الدقيق، حتى تقسم بزيادة صورة شبيهة بالآلية، ويمكن أن يكون ذلك عن طريق الزيادة فى عدد مرات التكرار لأداء الحركة بالكامل تحت ظروف ثابته.

ب- تنميـــة آليه الاداء المهــارى:

تعتبر المهارات الفردية التى اكتسبها اللاعب ليست لها أى قيمة فى الألعاب الجماعية، الا بعد أدائها فى المواقف المتغيرة المرتبطة بروح المنافسة من تعاون وتنافس، وهذا يتطلب اعطاء مجموعة من التدريبات المركبة التى تساعد على تنمية آليه الاداء المهارى،* شرط ان تكون هذه التدريبات نابعة من الموقف التنافسى.

وبالتحليل أو التعمق فى هذه المرحلة نجد إننا لانهتم باتقان المهارة، بل أدائها بسرعة وآلية تحت ظروف المتغير وبطريقة مختلفة بما يتناسب مع ظروف التنافس، ويساعد اللاعب فى ذلك درجة تمتعه بما يسمى الاداء المهارى السلس السهل الممتنع، كما يفضل البعض أن يطلق عليه الانسيابيه فى الأداء، بحيث يتم أداء هذا على شكل آلى فى الاداء يحدث نتيجة استثارتها فى مواقف معينة.

ويجب أن نشير هنا إلى أهمية دور التدريبات الجماعية وأهميتها فى عملية استثارة وارتقاء بعمليه آليه الاداء للمهارة، فالهدف الاساسى من هذه التدريبات، الجماعية هو زيادة فعالية الاداء من خلال زيادة عنصر الاستدعاء الذاكرى الحركى للجهاز؛ ووويتم ذلك من خلال تلك التدريبات التى تحتوى على مواقف فعليه من المباراة والتى عادة ما تبدأ بتنمية عنصر التعاون بالإضافة إلى تكوين احساس مركب للاعب عند اداء الحركات مثل احساس بالفراغ الذى يتحرك فيه اللاعب، والاحساس بالمكان وكذا الاحساس بالزميل وأيضاً الاحساس بالمنافس فى الوقت المناسب لحظة ظهور الموقف الخططى

ويجب أن نضع الاعتبارات التالية عند إعطاء التدريبات الجماعية وتتمثل فى الآتى:

- التنوع فى الأداء المهارى تحت ظروف متغيرة.
- زيادة اتقان المهارة بما يتلائم مع صفات اللاعب الفردية
- زيادة درجة صعوبة المهارات
- الربط بين هذه المهارات والحركات المختلفة فى المواقف المتعددة

جـ - تنمية الصفات البدنية العامة اللازمة لنمو المهارات:

ويمكن أن تتم هذه التنمية من خلال، نمو وتحسين القدرات الجسمية بصفة عامة

والقدرات الجسمية التى تعمل على تنفيذ المهارة المطلوب تعلمها بصفة خاصة، فمن المعروف أن قدرة اللاعب المهارية تتقن وتثبت عند مستوى معين من الأداء بدون أى تقدم، وذلك فى حالة عدم قيام المدرب بالعمل على نضوج وتحسين مستوى المجموعات العضلية العامة فى هذه المهارة وتساعد السبل التالية المدرب فى نمو وتحسين الأداء المهارى.

- اعطاء مجموعة التدريبات البدنية العامة بأدوات وبدون أدوات
- اعطاء مجموعة التدريبات البدنية باستخدام الأثقال التدريبية مثل جاكيت التدريب- دمبلز - اثقال رجلين.
- اعطاء مجموعة من التدريبات على القوة المصحوبة بسرعة أو تحمل القوة أو تحمل السرعة
- تطبيق المهارة بعدد كبير من التكرارات أو باضافة صعوبات اليها، مثلا ادائها فى أقل من زمن
- وضع المهارة تحت شرط القياس الزمنى.
- دراسة امكانية استخدام اسلوب التدريب الدائرى لمجموعة من المهارات
- التدريبات فى مجموعات متفاوته الاعداد.

٢ - تعليم النواحى الخططية

المقصود بتعليم واتقان النواحى الخططية هو تكوين عادات حركية فردية عند اللاعب، يلى ذلك و ربطها بالعمل الجماعى حتى نضمن ظهورها سلسلة مترابطة فى ألية من خلال العمل الجماعى المتمثل فى التعاون بين افراد الفريق فى المباراة.

ويمكن أن يشمل الجانب التعليمى الخططى على الثلاث نقاط الرئيسية التالية:

أ - تكوين واكتساب المهارات الخططية الفردية.

ب - تنمية فاعلية الاداء الجماعى

جـ - تحسين وتنمية الصفات البدنية للأداء الخططى الثابت أو المستقر

د - تحسين وتنمية العادات الحركية الفريدة عند اللاعب والتى يجب على المدرب العمل على استغلالها من خلال ربطها العمل الجماعى

أ- تكوين واكتساب المهارات الحركية والخططية الفردية.

ويعمل المدرب فى هذه المرحلة على تنمية اكتساب المهارات الحركية المتعلقة بالأداء المهارى سواء الهجومى أو الدفاعى بحيث تأخذ شكل الآلية فى الأداء، بمعنى آخر يشعرك أداؤهم بأنه لا ارادى، ولتكوين مثل هذه العادات لابد من التكرار والتحسن، فالتكرار وحده لايضمن لنا تكوين العادة الحركية، انما لابد من اتباع اسلوب التعزيز باستمرار وهو الذى يشعر اللاعب من خلاله بالتحسن أو على الاقل رغبته فى تحقيق مستوى معين من التحسن، ويأتى ذلك من خلال محاولة اخضاع تلك العادات للقياس المستمر.

ب- تنميـة فاعليـة الأداء الجماعـى.

ويقصد به ربط واندماج التحركات الخططية الفردية من حيث توقيتها وتجاهها مع باقى المهارات الاساسية فى تنظيم كلى يجمع كبعض افراد الفريق فى الاول ثم باقى الفريق كله بحيث يتطلب احد هذه التحركات أو المهارات آليه تامه فى التحركات أو مهارات من اللاعبين الآخرين الزملاء، لكى ننمى فى اللاعبين عنصر التفاعل والاندماج الحركى الجماعى لديهم يستحسن أن يتبع المدرب **الاسلوبـين التاليـين:**

الاسلوب الأول: التكرار و التحسن

ويتمثل فى تنمية عنصر التعاون حيث يبدأ بتعاون اللاعبين فى الاداء بالتدرج ليصبح ثلاثة لاعبين إلى أن نصل الى ست لاعبين، مع مراعاة شرطان هامان لنمو عنصر التعاون هما التكرار والتحسن.، وقد يكون هذا الاسلوب ممل لدى بعض اللاعبين ويرجع ذلك إلى ضيق تفكيرهم واستعجالهم إلا أنه من خلال المثابرة وعدم الملل من التكرار المؤدى إلى التحسن كنتيجة سوف يجعلهم مسرورين

الاسلوب الثاني: تنميه روح التنافس

ويتمثل فى تنمية عنصر روح التنافس بين لاعبى الفريق الواحد حيث يبدأ هذا التنافس بتدريب لاعبين ضد لاعبان، وثلاث ضد ثلاث يتم إلى أن نصل الى ست ضد ست، وفى التدرج الاولى عند ما يكون عدد اللاعبين صغير (٢:٣) ننصح باستعمال

الملاعب الصغيرة العرضية والطولية إلى أن نصل إلى الملعب بأكمله ومن شروط التنافس الجيد أن يبدأ بطريقة أقل فاعلية ثم يتدرج الى الفاعلية الايجابيه الكامله

جـ – تحسين وتنمية الصفات البدنية اللازمة للأداء الخططى الثابت أو المستقر

إذا ما افتقد الفريق القدرة على الاداء الخططى الدفاعى أو الهجومى المستقر طوال فترة المباراة فإنه لن يستطيع تنفيذ كل الاسس التى يتعلمها، وهذا لايأتى الا من خلال تحسين وتنمية الصفات البدنية العامة الخاصة اللازمة للأداء الذى سوف يشار إليها فيما بعد.

ثالثا: المرحلة الثالثه: عملية التدريب:

يتمثل جوهر عملية التديب فى الشمولية، بدنيا وذهنيا، ومهاريا، ويتم ذلك عادة بصورتين فردية وجماعية، وذلك لكى يصبح فى مقدوره التكيف مع النشاط الذى سوف يؤدية فى المباراه، وبناء على هذا المعنى يمكننا ان نحدد متطلبات التدريب فى نشاط الكره الطائره. وذلك من خلال **النقاط الاربع التالية**:–

*متطلبات تتعلق بحجم حمل التدريب

*متطلبات تتعلق بنوعية التدريب

*متطلبات تتعلق بالاعداد المهارى الخططى الدفاعى والهجومى والفردى والجماعى

*متطلبات تتعلق بفاعلية الاداء الجماعى الحركى

*** متطلبات تتعلق بحجم حمل التدريب**

ولكى يمكن خلق أساس قوى لتنمية القدرات الخاصة بلعبه الكره الطائره. لابد من العمل على زيادة كم (حجم) التدريب بصفه مستمرة مستخدمين فى ذلك الاساليب الصحيحة للتدريب التى تتعلق بهذه النقطة، وذلك من خلال اداء اللاعبين للتدريبات الشاملة المتعدده الجواب والمحتويه على الصفات البدنية الاساسية (قوى–سرعه–تحمل–رشاقه–مرونه–اطاله) وكذا العناصر المركبة مثل القوة المميز.بالسرعه–تحمل السرعه–تحمل القوه)

*** متطلبات تتعلق بنوعية التدريب :**

لكى يستطيع اللاعب تكيف جسمه مع متطلبات وطبيعة النشاط التخصصى الذى

يؤدى وذلك أثناء المباراه، ولكى يستمر أداؤه بدرجه كبيره من الكفاءه، لابد للمدرب من العمل على تنميه الصفات البدنيه الخاصه التى يحتاجها اللاعب للمباراه، خلال الوحده التدريبيه مثل (حركات الانطلاق المفاجىء - التدريبات الزوجيه التركيبات - ، تغير إتجاه الجسم اثناء الضرب - تغيير السرعه - التوقف المفاجىء ثم التمرير العميق الدفاعى *digging* او الدحرجة الجانبيه او الغطس لمتابعه-ضرب-صد-اختلاف درجات الأداء بمعنى التدرج فى شده الأداء-نوعيه التعامل مع الكره) والمهم ان يكون ذلك النشاط فى المباراه كما يجب ان تختلف درجه الشده مابين القصوى وأقل من القصوى ثم متوسط الشده الى المنخفض الشده وذلك حسب الاحمال التدريبيه فى الوحده التدريبيه من الخطه التدييبه السنويه الموضوعه.

*** متطلبات تتعلق بالاعداد المهارى الخططى**

يجب ان يرتبط الاعداد الخططى بالاعداد البدنى العام والخاص ومن وجهه أخرى لابد ان يكون الاعداد المهارى والخططى وحده واحده متكامله، فالاعداد المهارى هو الاساس الخططى والتطبيقى، ولذا يجب ان ننمى المهاره بالشكل الذى تظهر فيه المواقف الخططيه، كما لايفوت على المدرب ضروره التركيز على تنميه النواحى الخططيه حتى تتناسب مع القدرات المهاريه لافراد الفريق. وبذلك يكون التكامل المهارى والخططى على أكمل وجه

*** متطلبات تتعلق بفاعليه الاداء الجماعى الحركى**

ولكى تكتمل جوهره العمليه التدريبيه لابد ان نعى حقيقيه هامه وهى ان اندماج هذه العوامل السالفه الذكر، وان اندماج واحده أو اثنتان مع بعضها البعض لايكفى، بل لابد من الدمج الكامل حتى نضمن تحقيق مايسمى بالتفاعل الحركى الجماعى الآلى بين اللاعبين سواء كان هذا الاستدعاء متصوراً أو تلقائيا.

ولكى تتحقق هدا التفاعل لابد من تكرار اداء هذه التدريبات الخاصه بذلك بصفه مستمره على ان يضمن لها خاصيه التحسن المستمر سواء من حيث الشكل او السرعه فى الاداء، كما يضمن لنا الوصول باللاعب الى مستوى الانجاز الامثل.

رابعا: الاعداد البدنى فى الكرة الطائرة*

يعتبر الاعداد البدنى عامل هام فى تدريب الكرة الطائرة، وتكمن أهمية هذا الاعداد بصورة لاريب فيها خاصة أثناء النافسة (مباريات) الكرة الطائرة، ويذكر لارى كيش *Lar-ry kiech* ان الاعداد البدنى يكون دائما العامل الرئيسى ذو التأثير الايجابى المؤثر فى نتيجه المباراه، هذا لو كانت الفرق جميعها فى نفس مستوى الأداء التكتيكى والتكنيكى.

ان الأداء الفنى (التكنيك *Techinical* والأداء التكتيكى (الخططى) *Tactical*، وكذا عوامل التدريب الأخرى هى فى مجموعها محصلات الاعداد البدنى، وكما كانت هذه العوامل على مستوى عال من التحصيل الرياضى أنعكس ذلك بجاح تلك الاداءات فى المباريات.

والكرة الطائرة شأنها شأن باقى الانشطه الرياضية الأخرى، لايمكن الوصول فيها دون التخصص، فقد وصلت لعبه الكرة الطائرة حاليا وبالتحديد فى أواخر القرن العشرين الى مستوى عال جدا من التطور، ولقد أدت محاولات الوصول الى اعلى المستويات فى عدة مسابقات أو أنشطه رياضية الى استهلاك القوى بدون فائدة وأصبح هدف الناحية العملية تخصص على مستوى عال يؤدى بهدف تطور المستوى الرياضى تطويرا متكامل الجوانب، وبناء على ذلك أصبح للتدريب الرياضى جانبين اساسين:—

أ – الاعداد البدنى العام **

ب– الاعداد البدنى الخاص

ويهدف الاعداد البدنى العام الى خلق وتطوير الاسس ومواصفات التخصص الرياضى من خلال تطوير عام للامكانات الوظيفية للاعضاء الداخلية، ومن خلال اكتساب قدرات ومهارات عديدة تؤدى الى التقدم فى نوع النشاط الممارس.

بينما يهدف الاعداد الخاص الى تطوير الصفات والقدرات الخاصه بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضى بالتكتيك والتاكتيك.

** السيد عبد المقصود نظريات التدريب الجوانب الاساسية للعملية التدريب

* الاعداد البدنى للاعب الكرة الطائره–للمؤلف–تحت الطبع.

ان تناسق الاعداد البدنى العام والخاص يشكل او يكون أحد الاسس الرئيسيه عند التدريب الرياضى ويرتبط الاعداد البدنى العام بالاعداد البدنى الخاص ارتباط وثيقا أثناء جميع مراحل التدريب الرياضى، ولكى نتفهم طبيعه هذه الارتباطات نرى ان الافضل ان نتناول العلاقه المتبادله بينهما بالتفصيل.

العلاقة المتبادله بين الاعداد بين العام والخاص

ان العلاقة المتبادلة بين الاعداد البدنى العام والخاص علاقه وطيدة فى نطاق القوانين الاساسية للتدريب الرياضى. فلا يمكن االاستغناء عن أى منها كذلك لايمكن أن يعوض أحدهم الأخر، أيضا كل منهما يتأثر بالأخر–وعندما يكون الحديث عن مبادئ التدريب الرياضى يجب التأكد على مبدأ تكامل جوانب التدريب وكذلك الهدف الخاص لعملية التدريب، مع ملاحظة عدم وضع الناحيتين (العام–الخاص) فى مقابل بعضهما أو محاوله التفضيل بينهما) وهى نقطة جوهرية يجب التركيز عليها عند تناولنا للعلاقه المتبادله بينهما، فهذه العلاقه تزيد لدرجة نصعب معها ايجاد حد فاصل بينهما فى بعض الاحيان، لذلك يوصى خبراء التدريب بعدم الفصل بينهما اطلاقا.

الاان الضروره تحتم الفصل بين الاعدادين العام والخاص إذ يختلفان فعلا فى الاهداف كما يختلفان فى الوظائف وايضا الوسائل والطرق وكذلك مكان كل منهم فى التدريب.

وارتباطا بالخصائص التى تميز كل من الاعدادين البدنى العام والخاص تختلف وسائل كل منهما وأفضل طريقة لتقسيم هذه الوسائل هى ان يتم التقسيم هذه الوسائل تبعا لقربها أو بعدها من حيث الشكل او التكوين عند ذلك النشاط الحركى الذى يؤدى اثناء المنافسه.

ومن هذا المنطلق نستطيع ان نحدد المحتويات الرئيسية للاعداد العام فى:–

(١) النشاط الحركى الذى يؤدى اللاعب بهدف اكتسابه للصفات البدنية الشامله والتى اهمها–القوة العضليه–السرعه والتحمل–المرونه–والرشاقه–والتوازن.

وهى مايطلق عليها مكونات الاعداد العام وعند تحديد المحتوى العام يجب التركيز على عدم الابتعاد عن الهدف النهائى للنشاط الرياضى الاوهو الاعداد للحياه.

(٢) كل التمرينات التى تتضمن معظم العناصر السابقه، وتعمل فيها الاجهزة الحيوية المختلفة لجسم الرياضى بصوره شامله متزنه تؤكد وتضمن نشاطه الحركى مع ملاحظه وجود فى الاعداد العام من نشاط الأخر.

* **بينما تكون المحتويات الرئيسيه للاعداد الخاص هى:-**

(١) نوع النشاط الممارس نفسه أو بتعبير أدق النشاط الحركى الكلى الذى يؤديه الرياضى أثناء المباراه أو المسابقه، والتى تتم طبقا لقواعد هذا النشاط وهو فى العاده مايطلق عليه تمرينات المنافسه.

(٢) كل التمرينات التى تتضمن عناصر من نوع النشاط الممارس، وأيضا التمرينات التى تعمل أثناء العضلة او المجموعه العضليه بنفس الطريقه التى تعمل بها أثناء المباراه أو السابقه وذلك من حيث اتجاه الحركه وقوه وزن أدائها.

خصائص تمرينات الاعداد البدنى العام

عاده ماتهدف هذه النوعيه من التمرينات الى التنميه والتطوير الشامل المتزن لجميع أجهزه الجسم الحيويه، وهذه التمرينات مرتبطه وتتأسس عليها التنميه الخاضعه نظرا للعلاقه بين الاعداد البدنى العام والخاص والتى سبق الاشاره اليها، مع ملاحظه ان هذه التمرينات تؤدى اثناء فتره الاعداد البدنى العام.

فعل سبيل المثال إذا كان المحتوى هو مجموعه من تمرينات التقويه، لذلك يجب ان تتسم هذه التمرينات بالتقويه العامه الشامله لكل عضلات الجسم والتى يجب ان تؤدى بفاعليه عاليه حيث تتأسس عليها عمليات التقويه الخاصه، مع **ملاحظه النقاط التاليه:-**

(١) ان هذه التمرينات لاتتشابه فى تكوينها الحركى مع تلك الحركات التى يؤديها الفرد أثناء النشاط الرياضى التخصصى

(٢) ان هذه التمرينات ايضا لايتماثل فيها اتجاه عمل العضلات مع تلك التمرينات التى تؤدى اثناء النشاط الرياضى التخصصى.

(٣) ان هذه التمرينات التى تعمل فيها العضلات التى لاتقوم بالدور الأكبر بالنسبه للنشاط التخصصى للرياضى

(٤) ان هذه التمرينات لاتتماثل مواقفها أو درجه متطلباتها مع المواقف اللازمه للنشاط التخصصى لفرد اى موقف يختلف تماما عن موقف المباراه.

خصائص تمرينات الاعداد الخاص:

عاده فى تستخدم تمرينات الاعداد البدنى الخاص لتطوير القدرات الفسيولوجيه المحدده لمستوى الفورمه الرياضيه بصفه اساسيه، وهى تهدف فى المقام الاول الى تطوير هذه القدرات وبالذات قدرات القوه السرعه والرشاقه والقوه المميزه بالسرعه وذلك بالصوره التى تظهر عليها هذه القدرات اثناء ممارسه النشاط الرياضى الممارس، ومن الامثله قوه العدو-والوثب-سرعه أداء الحركات المتكررة-تحمل سرعه الجرى، مع ملاحظه حقيقه هامه، أو هى ان يتم هذا التطوير بالصوره التى يحتاجها النشاط بدقه كبيره.

ومن أمثله تمرينات الاعداد الخاص.، والتى يمكن ان تنفيذ فى نشاط الكره الطائره، مجموعه التمرينات التاليه:

(١) تمرينات الارتقاء دون وجود عارضه توازن!

(٢) تمرينات الارتقاء بوجود عارضه توازن، مثل استخدام حواجز الوثب.

(٣) تمرينات الوثب العمودى مع استخدام جاكت صديرى بأثقال للاعب الكره الطائره، مع ملاحظه ان يتم اداء هذا الارتقاء العمودى بأقصى شده ممكنه بنفس الصوره التى يتم فيها الوثب للضرب أو للصد اثناء المباراه .

(٤) الجرى لمسافات أقصر باستخدام خطوط الملعب وبدرجه سرعه اعلى من سرعه علاوه اثناء المباراه

(٥) التدريب على حركات الجمباز (مثل الدحرجات، والغطس والدفاع من السقوط وكذلك تمرينات الربط بين اكثر من حركه

(٦) مجموعه التدريبات التى ترتكز على عناصر من تفاعلات المباراه وتكوينات اللعب كما فى مجموعه التكوينات التى تحدث على الشبكه.

الاعداد البدنى الخاص

يختص ها النوع من الاعداد بتنميه الصفات البدنيه الخاصه بلعبه الكره الطائره

بالاضافه الى تزويد اللاعبين بالقدرات المهاريه والخططيه الخاصه، مع ملاحظه ان الاعداد البدنى الخاص يرتبط ارتباطا وثيقا بالاعداد البدنى العام وذلك فى جميع التدريب، وللإعداد البدنى الخاص صور مختلفه يستطيع المدرب أن يطبقها فهذا النوع من الاعداد اما ان يكون:

أ- على شكل مجموعه من التمرينات الخاصه

ب- على شكل مجموعه من تمرينات المنافسه

جـ- على شكل مجموعه من المباريات التجريبيه.

وسوف نحاول هنا ان نلقى نظره على كل شكل من الاشكال السابقه.

(أ)- مجموعه التمرينات الخاصه:

ويقصد بها تلك التمرينات التى تحتوى على مهاره أو مجموعه من المهارات الاساسيه الاساسيه فى الكره الطائره، وكذلك يكون فيها العمل العضلى مشابهاً للطريقه التى تعمل بها أثناء اداء المهارات الاساسيه من حيث اتجاه الحركه وقوه زمن أدائها.

ويمكن للمدرب أداء هذه التمرينات اما باستخدام أدوات تزيد من صعوبه الاداء، وذلك بهدف رفع كفاءه اللاعب (مثل التدريب على التمرير باليدين باستخدام كرات طبيه لتقويه الذرعان او باستخدام حزام من الاثقال أو جاكت الاثقال لتعليم الوثب) للارتفاع بمقدره الوثب اثناء الضرب الساحق، او استخدام الحواجز للارتفاع بالمقدره على الوثب للقيام بالصد، مع ملاحظه ان يكون استخدام المدرب لهذه الاثقال او العوائق بصوره ليس مبالغ فيها حيث ان هذا يؤدى فى كثير من الاحيان الى الإضرار بمسار الحركه المطلوبه أو الاخلال بتوقيت او توافق الاداء.

(ب)- مجموعه تمرينات المنافسه

ويقصد بها تلك التدريبات التى تحتوى على عده مبادئ اساسيه والتى اثناء تطبيقها يجب مراعاه قانون اللعبه، والتى تؤدى الى ظهور التكيفات الحركيه، ويسهم هذا النوع من التمرينات فى الربط المتناسق بين عناصر الفورمه الرياضيه.

ومن أمثله هذه التدريبات الخاصه مايلى:-

- التدريبات الجماعيه لتنميه آليه الآداء الحركى لظهور المهاره أو مجموعه المهارات الاساسيه

- تدريبات لتنميه التفاعل الحركى الجماعى الخططى

- التدريبات التى تساعد على اتقان التحركات الجماعيه الخططيه الدفاعيه والهجوميه

(جـ) مجموعه المباريات التجريبيه:-

المقصود بها تلك المباريات التى تتم بين أفراد الفريق الواحد أو فريق منافس من نفس المستوى، ويساعد هذا النوع من التدريبات على تنميه التكيف النفسى والبيولوجى لدى اللاعبين، ويضع كل لاعب على حده امام متطلبات المباراه بصوره مباشره، ويتطلب منه اظهار سلوكيات نفسيه وفسيولوجيه خاصه، بالاضافه الى المتطلبات المهاريه والخططيه كما لو كان فى مباراه حقيقيه.

ولاينصح بالتوسع فى هذا النوع من التدريب لانه يزيد من متطلبات قوى اللاعب النفسيه والفسيولوجيه، ولذلك تجدر الاشاره بأنه يفضل الايزيد هذا النوع من التدريبات عن مره او مرتين خلال الوحده التدريبيه الاسبوعيه، (وفى الفترة الأساسية أو ماقبل المنافسة) حتى لايؤدى ذلك الى ظهور ظاهره الحمل الزائد.

وتختلف نسب الخاصه بالاعداد البدنى العام والخاص حسب موضعها من الخطه التدريبيه. فهى لها نسبها الخاصه فى الفتره الانتقاليه المختلفه عن نسبها فى الفتره التدريبيه التنافسيه.

خامساً: مرحله الفورمه الرياضيه:

ينتشر أو يكثر استعمال هاتان الكلمتان فى الوسط الرياضى بين المتخصصين فى مجال التدريب الرياضى، أو القائمين بعمليه التدريب فالبعض يشير الى انها اقصى كفاءه يصل اليها اللاعبين اوالفريق لذلك يطلق عليه هذا اللاعب فى فورمه مختاره (قالب)، أو هذا الفريق أصبح مستعدا لانه وصل الى اعلى فورمه رياضيه فالمقصود بها أقصى حاله استعداد التى وصل إليها اللاعب، وعليه يمكن أن نعرف الفورمه الرياضيه.

فأنها حاله من الاستعداد المثالى لاداء الجهد يصل إليها اللاعب من خلال الاعداد المثالى لهذا النمو.

والفورمه الرياضيه ماهى الا عباره عن ظاهره تشتمل كل الجوانب المتعدده للاستعداد الرياضى المهنيه لاداء الجهد فى المباراه، فهى تشمل أقصى مستوى من الاعداد البدنى العام للعناصر اللياقه البدنيه المتمثل فى السرعه والقوه والتحمل والرشاقه والمرونه، بالنسبه للنشاط الممارس. كذا تشمل المستوى الضرورى من القدرات المهاريه والخططيه والنفسيه الى جانب القدرات الجماعيه المرتبطه بالعمل الجماعى للفريق.

وتشير الآراء المختلفه ان الفريق لايمكن ان يكون دائما فى فورمه الرياضيه نظرا لتأرجح هذه المستويات الضروريه والتى مرجعها ظروف عديده لايتسع المجال لذكرها، وطبقا لقوانين نمو المستوى الرياضى، فنحن نرى اللاعب الذى يمثل الوحده الاساسيه للفريق) يصل الى فورمته الرياضيه ثم يفقدها ثم يستعيدها ثانيه من جديد، ولايقتصر الامر على اللاعب فقط بل يمتد الامر ليشمل الفريق كجماعه فيمر هذا الفريق بنفس الحاله.

وللفورمه الرياضيه للاعبين او الفريق بعض الخصائص الفسيولوجيه والنفسيه والبدنيه التى تميز هؤلاء بحيث يكون لديهم بعض التحسنات يصلون إليها نتيجه التدريب والعمل الشاق وأهم هذه الخصائص يتمثل فى:-

١- من وجه النظر البيولوجيه

فنجد ان الفورمه الرياضيه تظهر بصوره اكثر وضوحا حيث يكون هناك

- استعداد للاعضاء الداخليه للتكيف السريع مع أى جهد عال جديد

– كذا القدره على القيام بمجهود عضلى يتميز بمستوى عال من الاداء

– ارتفاع مستويات القوه او السرعه والتحمل والرشاقه او المرونه، حيث لايمكن الوصول الى هذه المستويات مالم يكن فى الفورمه الرياضيه العاليه

– اقتصاديه الوظائف عموما الفسيولوجيه والبيولوجيه والتى تظهر فى الاقلال من استهلاك الطاقه اثناء الاداء الرياضى

– قدره اللاعبين على استعاده الشفاء بعد المجهود الرياضى المتميز.

٢– من وجهه النظر النفسيه:

تربط الفورمه الرياضيه ارتباطا وثيقاً وبعض الخصائص النفسيه فبوصول اللاعب الى اعلى درجه أو بمستوى ممكن من الاعداد البدنى والخططى لابد ان يصاحبه مستوى أعلى من الاعداد النفسى، فمثلا نلاحظ ان هناك زياده فى اراديه اللاعب (القوه الاداريه) حيث يصل الى أقصى درجه من هذه القوه الاراديه، وهذا ينطبق على الفريق، ونستطيع ان نلاحظ ان البعض الفرق تهزم رغم انه تم اعدادها اعداد جيدا، والسبب مرجعه عدم امكانيه افراد هذه الفرق على إجبار انفسهم واخضاع كل القوى الجسمانيه والنفسيه التى يتمتعون بها فى وقت المباراه، لصالحهم عامه ولصالح الفريق خاصه.

مراحل بناء الفورمه الرياضيه:

ان هناك العديد من المراحل التى توصلنا الى الفورمه الرياضيه الى ان معظم المتخصصين قد اشاروا الى ان الفورمه الرياضيه تمر فى ثلاث مراحل بنائيه خاصه ترتبط بالتى قبلها وتمهد للتى بعدها وهذه المراحل هى.

أ – مرحله نماء وبناء الفورمه الرياضيه

ب– مرحله الحفاظ على الفورمه الرياضيه لأطول فتره ممكنه.

وبطبيعه الحال فإن الفورمه الرياضيه سواء للاعب أوللفريق تتكون وتتشكل من خلال محتوى الوحده التدريبيه وادارتها بطريقه معينه وكذا مكان هذه الوحده التدريبيه من الخطه السنويه، ومن الضرورى لتحقيق هذا (تكوين الفورمه الرياضيه) تقسيم الفتره التدريبيه السنويه الى ثلاثه فترات بحيث تتمشى كل فتره مع التى تليها ولاتفصل عن التى قبلها،

وعليه يكون نماء وبناء الفورمه الرياضيه على النحو التالى :-

١- فتره الاعداد ويتم خلالها بناء الفورمه الرياضيه

٢- فتره المنافسه: محاوله التأكد من اسس الفورمه التى وصل اليها اللاعب او التى وصل إليها الفريق فى المباريات كذا محاوله الحفاظ على هذه الاسس التى تحقق الفورمه الرياضيه

٣- فتره الانتقال: وهى بمثابه فتره الراحه الايجابيه اذا يتم من خلالها الحفاظ على الحاله التدريبيه عند مستوى معين. وهى من الفترات الصعبه حيث يحاول كل منا ان يحافظ على حاله لاعبه او فريقه وهذا يعتبر من الامور الصعبه لذا.

يفضل البعض تقسيم آخر لهذه المرحله على النحو التالى

١- **الفتره الانتقالية**:- وهى تلك الفتره التى تبدأ فور نهايه أخر يوم فى الموسم الرياضى لبدء موسم رياضى أخر ، كما انها تلك الفتره التى يحاول فيها المدرب أن صادقا مع نفسه لمعرفه ماذا تم من الخطه.؟ وماتحقق من خلالها ماهى نقاط القوه التى ظهرت وماهى نقاط الضعف التى من الممكن ان تختص؟ وماذا تم ولماذا يتم؟ ومالذى تحقق وكيف؟ وماهى العوامل التى ساعدت على تحقق هذا؟

٢- **الفتره الاساسيه لفتره التدريب**:- وهى الفتره التى يهتم فيها المدرب بتنميه العناصر البدنيه والخططيه والمهاريه وهى من الفترات ايضا التى نحاول التأكد فيها على اسس الفورمه التى توصل اليها اللاعب. ويتم ذلك من خلال قياس العديد من المهارات والقدرات البدنيه والفنيه للاعب كجزء كذا الفريق ككل وباستخدام العديد من الوسائل والتى لايتسع المجال لذكرها.

٣- **الفتره التجريبيه (فتره ماقبل المنافسه)**:- يتم أثنائها الحفاظ على الحاله التدريبيه عند مستوى معين من خلال المباريات واللقاءات التنافسيه التجريبيه كما انها لحد المؤشرات التى تفيد المدرب لمحاوله علاج بعض اوجه القصور التى قد تطرا على اللاعب او الفريق فجأه وبالتالى سوف تؤثر فى فورمته الرياضيه ومحاوله الرجوع بها الى مستواه.

٤- **فتره المنافسات (المباريات)** :- وهى الفتره الحقيقيه للتأكد من مستوى الفورمه الرياضيه، ولايكتفى بهذا التقسيم لتحقيق الفورمه الرياضيه بل لكى يحدث تقدم فى

المستوى الرياضى بصفه مستمره لابد من اضافه اسس التدريب التى تعمل على بناء الفريق بصفه مستمره، وحتى يتشكل او يتكون بناء تلك الفورمه الرياضيه كل عام ويكون أعلى مستوى من العام السابق له، يستحسن بنا اتباع الاتى:—

أولا: التدريب المستمر طوال العام

ثانيا: تغير طريقه تنظيم محتويات التدريب بصفه دوريه، بحيث يكون محتوى كل فتره يخدم بناء معين لعمليه التدريب.

اعتبارات هامه عند بناء الفورمه:

توجد بعض الاعتبارات التى يجب ان تراعى عند نماء وبناء الفورمه واهم هذه الاعتبارات هى:

– عند بناء الفورمه الجديده ضروره مراعاه القدرات البدنيه النفسيه والفسيولوجيه للاعب

– عند بناء الفورمه الجديده ضروره العمل على ذياده حجم وحده التدريب تدريجيا.

– عندما يكون الغرض الحفاظ على الفورمه يتطلب هذا الاقلال من الحجم والشده فى التدريب

– عند فقدان الفورمه اوتأرجحها يتم التوازن بين الحجم والشده فى التدريب مع استخدام وسائل التنميه الشامله لعناصر اللياقه البدنيه والمهاريه

وعلى هذا ينصح وجود علاقه متبادله بين نمو الفورمه الرياضيه، وفترات موسم التدريب، ويؤدى عدم مراعاتها الى الاخلال المسار الطبيعى للنمو الرياضى.

سادسا: فترات الموسم التدريبى:

عاده ماتنقسم السنه التدريبيه الى ثلاث فترات رئيسيه

١ – فتره الاعداد

٢ – فتره ماقبل المنافسه

٣ – فتره المنافسات

٤ – فتره الانتقال

١ – فتره الاعداد

وتعتبر تلك من اهم فترات الموسم التدريبى فهى تمثل حجر الاساس التى ترتكز عليها الفـترتين الأخريتين، فـالبدايه القـويه لهـذه الفـتره تبـشـر بموسم رياضى قـوى وعـاده ماتنقسم هذه الفتره الى مرحلتان

أ– المرحله الاولى من فتره الاعداد:

ومـده هذه المرحله يتـراوح مـابين شـهـرين الى اربع اشـهـر وخلالهـا يتم خلق الاسس الضروريه التى تنبنى عليها الفورمه الرياضيه وذلك من خلال اعطاء التمرينات البنائيه العامه لتنميه القـوه، والسرعه،و التحـمل والمرونه والرشاقه، اما فيـما يختص بالنواحى المهـاريه والخططيـه فيـجب ان يركـز المدرب على تعليم وتحسين الاسس النظريه للعبه بجانب تعليم وتحسين المهارات والقدرات الخاصه بالتكتيك والتكتيك، ولايكتفى بهذا فقط بل يفضل تحسين عناصر السرعه والتحمل المطلوبه للتفاعل الجماعى فى الهجوم والدفاع.

اما فيـما يختص بحمل التدريب فى هذه الفتره فنجد ان ازدياد حجم الحمل فى هذه الفتـره فيـصل الى الحـمل الاقصى مع تقليـل الشـده، وهذا يؤدى بالتـالى الى انخفـاض مستوى اللاعبين فى هذه الفتره والذى مرجعه التغيرات الحاده التى تحدث فى الاجهزه الداخليه للاعب، والتى غالبا ماتؤدى الى الاضـرار المؤقت بجانب اوبأخر من جوانب الحاله التدريبيه للاعب، الا ان هذا يجب الايشكل اى قلق للمدربين، اذ ان اللاعبين سوف يرتفع مستواهم فجأه على شكل طفره فجائيه ذلك فى المرحله الثانيه من فتره الاعـداد عندمـا تزيد من شـده الحـمل، وفى العـاده لايحبـذ فى هذه الفـتـره اقـامـه اى مباراات أولقاءات رياضيه.

ويفضل فى هذه الفتره ان يكون الاتجاه فى التدريب على النحو التالى:–

١– تنمِيه تحمل القوه باسخدام حركات اثقال خفيفه نسبيا

٢–. تنميـه القوه الميزه بالسرعه لعضـلات الذراعين والرجلين وذلك باستخدام اثقـال متوسطه مع اداء باقصى سرعه.

٣– عدد التكرارات يكون قليل نسبياً

٤– استخدام اسلوب الجرى المنظم لزياده التحمل العام.

ب- المرحله الثانيه من فتره الاعداد.

وهدف هذه المرحله البناء المباشر للفورمه الرياضيه، وهذا يتطلب اعاده تشكيل محتوى الخطه التدريبيه، حيث يتحه التدريب بصفه اساسه الى النواحى التخصصيه فى الكره الطائره، مع استمرار برناج الاعداد البدنى العام للحفاظ على المستوى العام الذى وصله اللاعبون فى المرحله الاولى، ويكون الاتجاه فى هذه المرحله الى:-

١- تنميه صفه التحمل الخاص بالسرعة وتحمل القوه المرتبطه بالنواحى المهاريه والخططيه (القوه المميزه بالسرعه)

٢- يتم الاتفاق الكامل على النواحى المهاريه من حيث السرعه والدقه فى الاداء

٣- الاهتمام بإعطاء تدريبات المنافسه للتركيز على عنصر الشده فى الاداء

٤- التركيز على النواحى الخططيه من خلال العمل الفردى والجماعى.

مع ملاحظه أنه فى هذه المرحله تحدث فى العاده زياده فى شده الحمل المستخدم مع الاقلال فى الحجم، ويتم ذلك من خلال التدريبات التنافسيه بين المهاجمين والمدافعين، وكذا التدريبات التى تتسم بالشده العاليه التى يقل فيها عدد اللاعبين وتزداد فيها عدد الكرات المستعمله.

٢- فتره ماقبل المنافسه (الفتره التجريبيه)

ويفضل بعض المتخصصين وخبراء التدريب اضافه مرحله تسمى بمرحله ماقبل المنافسات نبدافيها فى إدخال المباريات التدريبه (التجريبية) كعنصر اساس فى التدريب، حيث يؤدى ذلك الى تحسن مستوى الفريق بصوره كبيره وخصوصا من الناحيه الخططيه ولابد ان يتأكد المدرب من وصول الفريق فى نهايه هذه المرحله الى مستوى أفضل عما كان عليه فى العام السابق

٣- فتره المنافسه:

وهى الفتره التى تعتبر مقياس حقيقى للحكم على الفورمه الرياضيه التى وصل اليها اللاعب او الفريق، ففى هذه الفتره لابد ان يكون اللاعب الذى شكل وحده تكوين الفريق وكذا الفريق، قد وصل الى الفورمه، لذلك ينصح كثيرا من المتخصصين فى

مجال التدريب بعدم إحداث أى تغيرات فى اشكال واحجام التدريب، فمثلا تنميه صفه بدنيه او زياده فاعليه او انتاجيه الفريق من خلال المبالغه فى اداء معين.

وفى هذه الفتره ايضا يكون الاعداد البدنى للاعبين قد وصل الى اقصى مستوى بينما الاعداد المهارى والخططى يهدف الى تحسين النشاط الحركى الفردى لاقصى درجه من خلال تثبيت المهارات والقدرات التى اكتسبها اللاعب من قبل والعمل على الارتفاع بدرجه مرونتها ومستوى ادائها وكذا امكانيه استخدامها فى الظروف المتغيره اما من ناحيه العمل الجماعى وفاعليته فيجب تنميه التفكير الخططى والتركيز على سرعه ودقه عنصر التفاعل الجماعى الذى ينعكس على انتاجيه الفريق.

كماتتميز الفتره التى يقل فيها وقت تمرينات التنميه البدنيه العامه، ويظل وقت التمرينات الخاصه كما هو عليه فى نهايه فتره الاعداد ومن الواضح ان شده التدريب تصل الى اقصاها أثناء المباريات.

وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التى تسهم فى تقدم المستوى فى هذه الفتره، حيث ان ظروف المباريات تخلق جوا بيولوجيا يؤدى الى تقويه الآثار الناتجه عن التدريب.

وفى حاله عدم وجود فتره راحة بين الدور الاول والدور الثانى فى نظام الدورى او البطوله، هنا يجب ان يكون شكل التدريب شبيه فى فتره الاعداد، حيث يجب ان يزيد الاعداد البدنى العام فى اولها ويزداد الاعداد الخاص فى نهايتها.

٤ – الفتره الانتقاليه:

وهى تلك الفتره التى سبق التنويه إليها فى مرحله بناء الفورمه، ومره أخرى فإن المقصود بهذه الفتره هو الانتقال من موسم لأخر فقد أنتهى موسم رياضى بكل مافيه من أخطاء ومميزات، لذلك يجب ان يكون المدرب صادقاً مع نفسه، يحس بالأخطاء التى وقع فيها ويعمل على تلاقيها ويعرف مميزات فريقه ويحاول الاستفاده منها، فهذه الفتره من الفترات التى تتساوى فى درجه أهميه الفترات الأخرى، مع ملاحظه ان الانقطاع المفاجىء عن التدريب من الامور البالغه الخطوره، فهى تؤدى الى نتائج غير مناسبه لاتظهر بصوره فوريه ولكن تظهر عند مقدره الفريق للتدريب، حيث تظهر هذه الصوره فى سرعه ظهور التعب على اللاعب او الفريق كذا خروج المهاره الفرديه او الشكل الخططى للفريق بطريقه مفتته.

وعلى ذلك تكون فتره التدريب بمثابه راحه ايجابيه يستخدم خلالها تمرينات اعداد بدنى عام وتمرينات اعداد خاص بنسبه بسيطه وفى **هذه الفتره يجب، ان نراعى الاعتبارات التاليه.**

- من الممكن فى هذه المرحله تعليم بعض الاشكال الحركيه المهاريه والخططيه الجديده مع مراعاه ان يكون ذلك فى حدود معينه.أهمها حدود الجانب النفسى من موسم سابق، والفسيولوجى والدورى لموسم لاحق.
- يمكن فى هذه المرحله تصحيح بعض الاخطاء المهاريه الخططيه.
- تراعى الاسس العلميه فيما يختص بتوزيع فترات الراحه الايجابيه السلبيه.
- يجب ان تتناسب مده طول فتره الانتقال تناسب طرديا مع طول فتره المنافس.

سابعاً: برنامج تدريبى للناشئين

وهنا سوف نقدم مثال لاحد برامج التدريب للناشئين، مع ملاحظه ان اى من البرامج التى سوف نتعرض لها هى برامج ليست برامج الزاميه بقدر ماهى برامج لرشاديه تساعد المدربين خاصه المبتدئين منهم، وذلك فى وضع مثل هذه البرامج لهذه المرحله السنيه.

المرحله الاولى	المرحله االثانيه	المرحله الثالثه	المرحله االرابعه	المرحله الخامسه
انتقاء اللاعبين	الاعداد البدنى	الاعداد المهارى	الاعداد الخططى	اعتبارات عامه
يراعى فى هذه المرحله اسس انتقاء الناشئين وكذا درجه تخصصه بالخصائص التى تتطلبها اللعبه. أنظر فصل ( ) اسس الانتقاء	- يراعى الاعداد البدنى العام لبناء الصفات البدنيه العامه - تنميه الاعداد البنى الخاص وفق متطلبات لعبه الكره الطائره - نسبه الاعداد البدنى خلال هذه الفتره حوالى ٦٠٪ من حجم التدريب - يفضل ان تحتوى وحده الاعداد البدنى بعض التدريبات المهاريه - يهتم بالتركيز فيها بعناصر القوه المميزه بالسرعه والرشاقه والمرونه	وتنقسم هذه المرحله الى فترتين. الفتره الاولى وفيها: - اعطاء الوقت الكافى لاتقان وتثبيت الاداء المهارى - التركيز على النواحى الهامه فى التعليم - مراعاه شروط التعليم المهارى - الاهتمام باصلاح الأخطاء التى ظهرت -اعطاء تدريبات مبسطه على بعض المهارات الحركيه البسيطه تتدرج الى الحركيه الفتره الثانيه وفيها:- يطبق هذا الجزء التالى فى الفتره الثانيه وفتره المنافسه مع مراعاه - عوامل الامن والسلامه - الاستعانه ببعضها عوامل الامن والسلامه مثل استخدام مرتبه لتعليم الغطس والتعليم الدحرجيات - يراعى الاقلال من نواحى المبالغه فى عوامل الامن والسلامه بمجرد تقدم الناشئ - نظر لعدم اكتمال النمو يراعى المحافظه على الناشئ بدنيا ونفسيا وفسيولوجيا من خلال مجموعه التدريبات المؤمنه التى تحقق هذه الجوانب	فى هذا الجزيتم الاتى: - يبدأ تعليم خطط فرديه نتيجه تطبيق المهارات الحركيه - تركيبات زوجيه ومركبه مبسطه مع الاقتصار على تكوين خططى واحد للفريق طريقه لعب - اعطاء تدريبات الهجوم التى يراعى فيها احتلال الناشئ لمعظم مراكز اللعب على الشبكه - عدم الاكثار من المناقسات مع استمرار التركيز على التركيبات والتكوينات البسيطه. - استخدام طريقه الدفاع الملائمه كأساس لتعليم الدفاع - تنميه المسئوليه الدفاع توطئا الاستخدام لقاع المركز	يلاحظ فى أنتهاء هذه المراحل:- - تقدم واضح فى مستوى الناشئ مع تميزه بالسرعه - اضافه عنصر الاثاره خاصه فى فتره تعليم المهارات الحركيه - الاقلال من الشرح النظرى حتى لايكثرت به كثيرا - يتقبل الارشادخلال المنافسه - يراعى قيام المدرب بالنقد واصلاح الاخطاء حتى لايصاحب الخطأ فى بدايه التعليم واستخدام اسلوب التعزيز والرضا - يراعى تدريبهم كمجموعه عدد مرات - التدريب الاسبوعى من ٢-٣ مرات اسبوعيا - زمن الوحده التدريبيه من ١,٥-٢ ساعه

ويراعى فى هذا البرنامج ان يكون فتره من الاعداد الخطط والنواحى العامه والتى تعرف بفتره الانتقال تتميز بالاتى:

– ممارسه بعض الانشطه الرياضيه أُخرى للارتقاء بالناحيه الحركيه

– حتى لايفقد الناشئ بعض صفات البدنيه على يراعى فى هذه الانشطه الاهتمام لعناصر القوه والسرعه والرشاقه ......الخ

ثامنا:- برنامج تدريبي مقترح للاعبين المتقدمين

وهنا فسوف نسوق مثالا أخر لاحد البرامج التدريبيه المقترحه للاعبين المتقدمين وعلى أى منا أن يأخذ في الاعتبار ان هذه البرامج مجرد افكار يستطيع ان يقيد بالاساس من حيث تقسيم البرنامج الى وحدات الاعداد البدنى-(العام-والخاص) الاعداد المهارى والخططى ولكن اختلاف المحتوى هذا يرجع الى طبيعه قدرات هولاء المتقدمين .

مرحله الاولي	المرحله الثانيه	المرحله الثالثه	المرحله الرابعه	المرحله الخامسه
انتقاء المتقدم	الاداد البدني	الاعداد المهاري	الاعداد الخططي	اتباراتعامه
- يفترض هنا ان اللاعب قد مر باختبارات الانتقاء ومارس اللعبه لفتره قد تتراوح مابين ٥ - ٨ - وأصبح يطلق عليه لاعب متقدم	يراعي هنا الاعتبارات التاليه من حيث: - زياده جرعات التقدم - محاوله الارتفاع بمستوي اللياقه البدنيه عامه من خلال زياده حجم وحمل التدريب - فتره الاعداد البدني خلال الموسم الرياض حجمها قليل - يحاول المدرب التركيز علي عناصر البدنيه المركبه كالقوه المميزه بالسرعه وتحمل السرعه-وتحمل السرعه-تحمل القوه بالاضافه الي الرشاقهوالمرونه لاهميتهم بالنسبه للاعب الكره الطائره	وهنا تقسمالي جزءين، الجزء الاول علي المدرب في هذا الجزء مراعاه الاعتبارات التاليه: - الاهتمام بتنميه القدره الاليه للمهاره - اعتبارات التدريبات التي تسهم علي استدعاء أو خروج المهاره في الموقف المناسب وبتلقائيه آليه - التدرج في استخدام التدريبات الحركيه-المهاريه المركبه - الاهتمام لاصلاح الاخطار الفرديه التي ظهرت والتركيز علي علاجها قبل الانتقال عمل أخر الجزء الثاني يراعي الأتي - يكون فتره الاعداد المهاري في نهايه فتره الاعداد البدني مع استمرارها في فتره المنافسه - اداء المهارات الحركيه المركبه - اداء المهارات الحركيه الصعبه مثل التكوينات علي الشبكه بحيث تتساوي مع شده المباريات وتتخطاها	في هذه المرحله تعمل علي ضروره الاهتمام بالاتي:. - عمل خططي فردي - عمل تكوينات مركبه متقدمه - تنميه الاستداعي الركي (تلقائيه) المهاريه الآليه في الهجوم في الدفاع -استغلال القدرات الخاصه والمميزات الفردي في اختيارات التركيبات او التكوينات علي الشبه التي تتناسب هذه القدرات - العتماد علي العمل الخططي الجماعي اكثر من الفردي - زياده شدالحمل من خلال تدريبات المنافسه - تطبيق طرق الدفاع الختلفه مع استخدام طريقه الدفاع بوجود اللاعب مركز (٦) في المتصف كأساس ثم الانتقال منها الي التقدم و٦ متأخر	- أصبح للاعب المتقدمتحمل مع مستوي التقدم أقل نسبيا - زياده حجم الشرح النظري - اقلال التعليمات خلال النافسه حتي يعتمد اللاعب علي نفسه وعلي الفريق - يشترك اللاعب بايجابيه في النقد الذاتي - لديه القدره علي النقد الجماعي يتقبل كل لاعب مايعرف بالتدريب الفردي ليكتسب القدره علي الاعتماد علي نفسه - التدريب الاسبوعي من ٣ - ٦ مرات في المتوسط - فتره التدريب الواجب من ١,٥ -٣ ساعات

ويلاحظ أيضاً هنا وجود فترة تعرف بفترة الانتقال تقع بين مرحلة الأعداد الخططى والنواحى العامة وهى ماتسميها بفترة الراحة الايجابية حيث يمارس فيها المتقدم انشطة مغايره تماما للنشاط المتخصص مثل ممارسة السباحة وكرة القدم، وهذه الانشطة مدتها أطو نسبياً.

تاسعاً: قيادة الفريق

تكاتفت الجهود والفنية والادارية التى قد بذلت فى اعداد فريق ما، هذا بالاضافة إلى جهود اللاعبين على مدار الموسم الرياضى وما بذلوه من جهد وعرق، يتوج فى النهاية لخدمه فترة المنافسات، وهى الفترة التى لها شكل وعمل خاص، فلكل منافسة أهميتها الخاصة وحساسيتها المرهفة، ولضمان النجاح فى قيادة الفريق اثناء المباراة يجب أن يسبقها التخطيط المناسب ولهذا فقد قسمت فترة المنافسة إلى ثلاث مراحل:

١- قبل المباراة.

٢- اثناء المباراة.

٣- بعد المباراة.

فسوف نحاول أن تقوم بشرح مفصل لما يجب أن تكون عليه كل فترة، مع الاستزاداه فى الجزء الخاص بمراقبة المباراة فى الفصل الرابع عشر.

١- قبل المباراة..

يبدأ الاعداد لها خلال اسبوع تقريباً من قبل المباراة، ويهتم فيها المدرب ببعض **الاعتبارات التى يجب أن توضح للاعبين منها:**

١- أنه قد تم التعرف على الفريق المنافس من حيث آخر نتائجه ومركزه فى الدورى

٢- الاطلاع على سجل السنة الماضية الذى قد كتب بواسطة كل مدرب عن المنافسين ليستفيد به فى السنة التالية.

٣- العمل على اسكتشاف المنافس فى أقرب مباراة حساسة اقيمت له.

٤- العمل على اسكتشاف المنافس فى أقرب وحدة تدريبية يزاولها على ملعبه أو فى ملعب أو بلد أخر.

٥- العمل على اسكتشاف المنافس من خلال ورق التسجيل عند تحكيم مبارياته مع فرق أخرى.

٦- التركيز على المهاجمين بفريق المنافس وطريقة ضربهم وأفضل اماكن الضرب التى يفضلونها، (تكنيكات الضرب والصد والدفاع)

٧- التعرف على أفضل لاعب صد لديهم وأفضل الاماكن الصد وأنواعه.

٨- التعرف على خططهم الهجومية والدفاعية مع الخروج بنتيجة عن نقاط القوة والضعف

٩- التعرف على طبيعة الملعب وجمهور المشجعين.

١٠- التعرف على طبيعة الحكام وشخصياتهم خاصة ما سبق لهم تحكيم مباريات حتى بخوض اللاعب المنافسة وهو على علم بطريقتهم وأسلوبهم التحكيمى.

١١- الاتفاق مع اللاعبين على خطة الدفاع والهجوم فى الحالات العادية وكذا الحالات المفاجئه

١٢- الاتفاق على التركيبات المنفذه على الشبكه عند اقرار تطبيقها.

١٣- الاتفاق على اشكال الارسال وأختيار أصعبها وأنسبها للتعرف على طرق الاستقبال.

١٤- التدريب على ماسبق ثم محاولة التطبيق فى مباراة حبية تجريبية مع فريق على مستوى المنافس

١٥- فى أخر تدريب قبل المنافسة يتم التأكيد على العمل الخططى علمياً ونظرياً.

١٦- يهتم بمراعاة الاعداد النفسى بالرغم من وجود الفروق الفردية بينهم وذلك من حيث مراكزهم الاجتماعية وميولهم .... إلخ والتعرف على مشاكلهم ومحاولة حلها للوصول بهم بعيداً عن المشاكل مع تصميم كل منهم على النجاح والفوز.

١٧- يجب التفهم لموقف وطبيعة حكام المباراة، لذا يجب عليه أن يتسم كل منهم بالهدوء وخاصة مع الحكام وعند مناقشتهم خاصة إذا كانت المباراة على ملعب للمنافس.

أثناء المباراة

بمجرد وصول الحكام على المدرب أن يقوم بتحية هؤلاء الحكام بطريقة طيبة حسنة تدل على حسن الخلق الرياضى ثم يتوجه ليجلس بجوار اللاعبين البدلاء فى مكان المخصص لذلك لملاحظة سير المباراة وأثناء المباراة على المدرب الإلمام **بمجموعة الاعتبارات التالية بما يضمن له حسن سير المباراة لصالحة ومن هذه الاعتبارات الآتى:**

١ – يلاحظ المدرب سير المباراة من خلال الشوط الأول مع تتبع اللاعبين الموفق منهم وغير الموفق

٢– لايتم التعجل بالتبديل لاى لاعب حتى الخمس نقاط الاولى من المباراة، وحتى نعطى لهذا اللاعب الفرص كاملة لايضاح حالته.

٣– فى مباريات الفرق ذات المستوى العالى يمكن لرئيس الفريق أو اللاعب المعد، ان يقوم بتوجيه الفريق خاصة فى حاله الهجوم بدلا من المدرب.

٤– لابد أن يكون لكل فريق اشارته أو علامته الخاصة به والمتفق عليها عملياً ونظرياً سواء فى حالات الإعداد مثلاً أو الهجوم ... إلخ

٥– يقوم المدرب بإبداء التوجيهات الاساسية من خلال الوقت المستقطع وغالباً ما يتم ذلك عند نزول البديل.

٦– الوقت المستقطع مدته ٣٠ث لايسمح بإعطاء جميع الملاحظات والتوجيهات لذلك يلجا بعض المدربين إلى ارسال مثل هذه الملاحظات والتوجيهات مع اللاعب البديل، هنا على رئيس الفريق أن يقبل هذا الوضع الوقتى بصدر رحب

٧– وقت الراحة قبل الشوط الحاسم يجب أن تستغل فى اعطاء التوجيهات دون السماح لمناقشات جانبية

٨– يشارك المدرب مدرب أخر أو مساعد مدرب أوالادارى الذى له خبرته فى تتبع سير ا اعتباره مع التسجيل فى ورق مخصص لذلك (الاستطلاع الاحصائى) حتى يمكن الاستعانة بهذه البيانات خلال وقت الراحة بين الاشواط ثم فى تحليل المباراة بعد ذلك.

٩- اثناء المباراة على المدرب أن يحددا أفضل ستة لاعبين لاستمرارهم فى المباراة والاستفادة بهم أطوال فترة ممكنة.

١٠- اثناء الوقت المستقطع لايسمح بمناقشات جانبية مع اللاعبين حتى لاتحدث مشاكل بينهم

١١- الاستعانه بملاحظات اساسية للاسكتشاف حول ما تم تحقيقه وما لم يتم تحقيقه

١٢- إذا كانت طريقة الشوط الأول ناجحه نوصى باستمرارها خاصة إذا كانت نتائج الشوط طيبة، مع ملاحظة التغيير يكون فى حدود ضيقة حتى لاتؤثر على هذه الطريقة.

١٣- عند خسارة أحد الاشواط على المدرب اتخاذ القرارات الخاصة بالتغيير لاصلاح النتيجة أما فى حالة الفرق الناشئة على المدرب أن يقوم من خارج الملعب باعطاء التوجيهات للاعبين اثناء اللعب وبصوت هادى وبكلمات مختصرة.

٣- بعد المباراة.

أنتهت المباراة بأحداثها المفرحة أو أحداثها المؤسفة، فهناك المكسب بفرحته والهزيمة بمرارتها، عموماً مثل هذه الاحداث لايجب على المدرب أن يقف امامها مكتوف الايدى، لذلك **سوف نسوق بعض الاعتبارات التى يجب أن يراعيها المدرب بعد المباراة ومنها:**

١- أن يكون المدرب قريباً من فريقه خاصة فى حالات الخسارة قبل المكسب

٢- يوصى اللاعب إلى كيفية معالجة بعض الاصابات الخفيفة فور حدوثها أما الاصابات الأخرى فتتحول إلى الطبيب المعالج

٣- ما تم فى المباراة يترك دون مناقشة لمدة يوم على الأقل من يوم اقامة المباراة.

٤- على المدرب أن يقوم بنقد نفسه ذاتها، وذلك بالنسبة لقيادته للمباراة من حيث ما تم بنجاح وما لم يوفق فيه.

٥- يتم تحليل المباراة عند أول وحدة تدريبية مقبلة للفريق وتوجيههم للاخطاء التى وقعوا فيها.

٦- الاستعانة بسجل الاسكتشاف حيث أنه من الطرق الموضوعية لتحليل المباراة، وذلك لاحتمال أن يكون نقداً لنفسه شخصياً.

٧- قد يمتد النقد ليصل إلى نقد اللاعب لزميله، ويجب على مثل هذا الزميل أن يتقبل هذا النقد بروح رياضية عالية فى مصلحة الفريق وهو فى عادة ما يتم ذلك النوع من النقد مع الفرق ذات المستوى العال من التفاهم والانسجام.

المدرب وحمى البداية

حمى البداية)(أو حمى المباراة) أحد الظواهر التى يمكن مشاهدتها أو ملاحظتها فى المجال الرياضى خاصة بكثرة اثناء المباريات أو المنافسات والتى يمكن ان تظهر على اللاعبين قبل المباراة مباشرة، ممثلة فى ظهور عرق بطريقة غير طبيعة مع ارتفاع بسيط فى درجة الحرارة، وهذا بالاضافة إلى وجود النبض السريع، هذا من حيث الظواهر الفسيولوجية، أما من حيث الظواهر النفسية نجد ان اللاعب لايريد أن يسمع، والتفكير مصاحباً بشئ من التوتر، كما يلاحظ أن حركته بطيئة عند الأداء الاحماء مع ملاحظة التمرير بارتباك أو زيادة عدد خطوات اثناء أداء الضرب اساحق.

ويعمل الاحماء الجيد على إزالة مثل هذه الحالات أو احتوائها عصبياً وغالباً ما تقل هذه الظواهر فى بداية المباراة، وحمى البدايه هذه تختلف فى حدتها من مباراة إلى أخرى وذلك حسب طبيعة وشكل هذه المباراة مباريات الدورى أو احتلال المراكز فى جدول هذا الدورى والتى تختلف عن مباريات الكئوس مثلا،كما تختلف المباريات حسب نوع البطولة .... إلخ، وهنا يأتى دور المدرب حيث يجب عليه أن يمر بينهم لايجاد الثقة لدى البعض وليذكر معظمهم بالكفاح الطويل الذين خاضنوه للوصول لهذه المباراة او هذا المركز، على أن يكون ذلك فى كلمات حماس أو باشارة تعزيز أو أدائه على كتف اللاعب، أن مثل هذا السلوك للمدرب لهو سلوك يتسم بالاتزان الانفعالى، فمهم جداً أن تعرف أن الحالة النفسية والعصبية للمدرب تؤثر تأثيراً كبيراً على حالة اللاعبين وتنتقل إليهم بدرجة كبيرة، فلك أن تتخيل مباراة ما لمدرب يوجه بعصبيه او دائم التحرك شديد العصبية لاتفه الاسباب مثل النرفزه فى حاله عدم وجود مناشف أو زجاجات الماء ... إلخ فالاتزان الانفعالى والضبط النفسى من السمات التى يجب أن يتمتع بها المدرب وبدرجة عالية حتى عند مثل هذه الحمى.

المدرب وسفريات الفريق (البعثة الرياضية)

تمثل البعثات الرياضية التى تقوم بها الفرق إلى أحد البلاد لتمثل بلدها تمثيلاً وطنياً أحد الأمور الهامة التى يجب أن تهتم بها مختلف الحكومات وإن كان يفضل البعض أن يطلق على هذا االبعثات والمهمات الدبلوماسية الرياضية، نظرا لما تتمتع به مكانه عالية، فهى التى ترفع من شأن هذا البلد من خلال تحقيق الفوز الرياضى بطريقه تسمح لهذا الفريق الممثل أن يكون جديراً بالاحترام وقد دعى هذا المسئولون الرياضيين فى جميع البلاد إلى أن يعطوا لهذه البعثات اهتمام بالغ ووضع ذو شكل خاص ومزايا باعتبارهم واجهه البلد فى الخارج، فهى التى تذلل الصعوبات وتقيم المعسكرات وتوفر سبل الراحة لمثل هذه البعثات، حتي يتقبلوا أمر سفرهم وهم فى غاية السعادة لتمثيلهم شرف تمثيل بلادهم.

ويشارك المدرب الرياضى أو بمعنى أخر الجهاز الفنى بأهمية فى هذه المهمه الدبلوماسية الرياضية وسوف ينصب كلا منا هنا على دور المدرب أثناء سفر الفريق، فإذا كان هناك سفر للفريق لاحد البلاد بسبب اقامة المنافسة أو البطولة فى هذا البلد، **فنجد أن هناك بعض الاعتبارات التى يجب أن يراعيها المدرب مع جهازه الفنى، حتى نضمن النجاح لذلك الفريق فى تلك المهمة.**

ومن هذه الاعتبارات مايلى:

١- الاشراف على إنهاء الاجراءات الإدارية الخاصة باستخراج جوازات السفر وحل المشاكل التى تصادفهم.

٢- التحضير مبكراً لتوفير أماكن الحجز بوسيلة السفر (الطيران) للبعثة الرياضية ككل أى لايسمح بتجزئة أفراد البعثة على أكثر من رحلة

٣- التحضير لتوفير اماكن حجز الاقامه للبعثة فى البلد مع توفير سبيل الراحة اللائقه.

٤- توفير سبل الانتقالات الداخلية فى البلد التى تقام بها المباراة.

٥- إذا كان هناك سفر للفريق بسبب اقامة المنافسة فى بلد ما تراعى تحديد المواعيد المناسبة قبل السفر بفترة كافية مع احضار ملابس اللعب والاحتياجات الخاصة إذا لزم الامر.

٦- مراعاة التأكد مبكراً وبدقة من انهاء النواحى الاداريه السابقة (من حيث الانتقالات والنوم والمأكل بحيث نضمن راحة اللاعبين تماماً بدنياً ونفسياً

٧- يراعى التوجه إلى وحدات خلع الملابس فوراً ثم جلوس الفريق مع المدرب لاعادة نظره مختصره للنقط الاساسية.

٨- مراعاة البدء فى الكلام عن التكتيك الخططى للدفاع والهجوم.

٩- يجب أن تكون هناك فترة تركيز حيث يركز كل منهم فى اللعبة دون سواه.

١٠- تحديد اماكن وملاعب تدريب الفريق وكيفية الوصول إليها بأقل جهد ممكن.

١١- تحديد الست لاعبين الذين سوف تبدأ بهم المباراة، مع مراعاة أن اختبارهم قد تم وفق ظروف معينة منها مستوى الفريق المنافس، وكذا حالة اللاعبين فى نهاية الاسبوع الأخير قبل سفرهم من الناحية الفنية أو الدفاعية.

١٢- فى يوم المباراة يفضل نزول مجموعة من اللاعبين ويحتفظ ببعض اللاعبين الممتازين لاستخدامهم فى الوقت المناسب، حتى تستطيع أن تفاجئ بهم منافسك مع ملاحظة حقيقة هامة، وهى أن هؤلاء قد قاموا بالاحماء قبل النزول إلى أرض الملعب، بينما يميل البعض الآخر إلى نزول جميع اللاعبين إلى أرض وأداء الاحماء قبل المباراة حتى ولو كان عنده ست (٦) لاعبين ممتازين فقط هم الفريق سوف يقع عليهم عبء المباراة، ويلجأ إلى هذه الطريقة بهدف تخفيف حدة توتر اللاعبين خاصة فى حالة ملاقاة فريق بهدف تهبيط عزيمةالفريق الآخر.

ويجدر بنا الاشارة إلى ان الاحماء قبل بداية المباراة بالاضافة إلى إحماءات التمرير والإرسال والضرب والصد فمثلاً يقف المدرب مع اللاعبين لأداء إحماء جيد، على أن يتم ذلك أولاً بدون كرة حيث يقوم كل لاعب على حده بالجرى مع تغيير الاتجاه والوثب، ثم أداء بعض التمرينات الرياضية الشاملة مثل تمرينات الاطالة والمرونه فى المفاصل و.. إلخ

يلى ذلك الاحماء باستخدام الكرة مثل التمرير ولاستقبال، وبذلك يقوم اللاعبون بالضرب فى نصف ملعب تمهيداً للدخول إلى المنافسة، مع ملاحظة تغير اتجاه زاويا الضرب على أن يتم ذلك بحده واحادة تامة وليكن لبضعة مرات ، وفى المراكز الخالية وفى زوايا صعبة، وبأساليب مختلفة وبقوة لاظهار تفوق الفريق كتأثير نفسى على المنافس.

عاشر: المرحلة الاستكشاف (استطلاع الفريق الآخر)

يلعب الاستكشاف أولاً أو الاستطلاع لأحوال الفريق الآخر دوراً هاماً ليس في منافسات الكرة الطائرة فقط بل وفي جميع الالعاب الجماعية، حيث يعتمد عليه المدربون حالياً اعتماداً كلياً، وذلك كوسيلة في الحصول على أفضل النتائج لاحوال هذه الفرق المنافسة.

والاستكشاف أو لاستطلاع ما هو إلا محاولة الوصول أو الحصول على معلومات يراد معرفتها عن الفريق المنافس، سواء كان ذلك كمجوعة (الفريق) أو كافراد، بغية الاستفادة بها عند وضع خطط اللعب، وحتى يتجنب المدرب نواحي القوة في الفريق الآخر واستغلال نواحي الضعف كلما أمكن.

ولايقتصر الاسكتشاف أول الاستطلاع على الفريق المنافس بل يمتد الأمر إلى أبعد من ذلك ليشمل الفريق نفسه حيث يساعد ذلك المدرب في:-

١- التعرف على اللاعبين بطريقة موضوعية بدلا من اتباع الاسلوب الارتجالى أو العاطفى

٢- قد يتصور المدرب أن لاعباً ما قد أجاد ولكن عند حصوله على التسجيل الذى يتم من خلال الاستطلاع أو الاستكشاف قد يكتشف عكس ذلك.

٣- يتم الاستعانة بالافلام التى تؤخذ للمنافسات أو أوراق التسجيل عن المباريات وكذا السجلات الخاصة بالاسكتشاف وهى كثيرة الانواع تبعاً للعرض المراد الوصول اليه (نظراً التسجيل الفصل (١٦).

٤- على المدرب أن يهتم بتسجيل النواحى الخططية أو الهجومية أو الدفاعية وكذا المهارات الفردية للفريق المنافس أو حتى لفريقه حتى يمكن استغلالها.

٥- يفضل القيام باستطلاع أو بالاسكتشاف للمنافس سوف الذى يلاقيه فيما بعد، وذلك أثناء مباراته مع فريق آخر يتمكن المدرب من الاستفادة من ذلك عند وضع خططه.

٦- إذا كان اللقاء مع فريق منافس لم يسبق مقابلة فيمكن الاستفادة من أحداث الشوط الأول ولصالح الشوط الثانى وباقى الاشواط وكذا المباريات التالية

٧- عادة ما يقوم بالتسجيل مساعد المدرب الذى يكون متفرغاً لقيادة ومراقبة المباراة.

وفى النهاية يمكننا القول بأن الغرض من التسجيل هو الاسكتشاف أو الاستطلاع للاعب أو المجموعة من اللاعبين ولكن الوصول إليه بوسائل وطرق مختلفة تختلف من دولة إلى أخرى ومن فريق إلى الآخر.

الفصل الرابع عشر

مراقبة وإدارة المباريات

- مراقبة وإدارة أحد مباريات الفرق الأمريكية المشتركة فى بطولة الدورى الأمريكى

توجيه المقابلة *Orientation Meeting*

يساعد إستعمال الجداول والرسوم البيانية وكذا المعلومات الإحصائية المستخلصة من عملية الإستطلاع الخاص بالفريق فى التعرف على نقاط القوة والضعف، ولقد أوضحت لنا الخبرة ذات البعد فى بداية الموسم الرياضى أن لها قيمتها العالية جدا لأنها تجعل فريقك له مكانة متميزة، خاصة إذا ما إستطلع أو إكتشف فريقك هذا من خلال مساعديك وكذا إداريك، سواء كان ذلك أثناء الأداء المتميز أو التبديل، أو الإرسال أو الوقت المستقطع، إن مثل هذه الأمور السابقة تستطيع من خلالها وبعد تصنيفها مواجهة الفرق الأخرى

إن الجداول الإيضاحية والرسوم البيانية الخاصة بأخطاء الفريق ذات أهمية كبيرة، إذ أنها تساعدنا فى تحديد الحجم الخاص بالوقت خلال الموسم التدريبى، وهنا يجب على المدرب أن يعيد حساباته مرة أخرى فور ظهور هذه الأخطاء، إذ يجب عليه أن يقسم ويوزع هذا الوقت بطريقة جيدة تسمح فعلا بإتقان المهاوات المتنوعة وذلك من خلال فترة التدريب.

والسؤال هنا ما هى المعلومات التى يجب أن تجدول؟

إن الأخطاء التى ترتكب أثناء الإرسال ـ التمرير ـ أو الإعداد يجب أن تجدول خاصة لهؤلاء اللاعبين الذين فقدوا إتجاه الكرة الكرة *Misdirect* أو التى فقدت من أيديهم كذلك أخطاء الضرب التى تتضمن أخطاء الضربة الهجومية هل هى للخارج؟ أو مرتدة (من الشبكة مثلا) أو هل هى داخل الشبكة أو ضربت على حائط الصد، وينتج منها مثلا نقطة أو ضربت فى الحائط وخرجت حدود الملعب. إن الحكم على الأداء المهارى وأخطاؤه أمر ضرورى وذلك من خلال الجداول الإحصائية لكى نقرر ونحدد ما إذا كانت هذه الكرة المضروبة كانت قد صدت أو سمح لها بأن تمر من أعلى حائط الصد، لتسجيل أخطاء حائط الصد فتسجل تلك الأخطاء التى فى العادة ترتكب عندما يلمس اللاعب الشبكة فقط أو تكون خطواته فوق خط المنتصف (تعداه) أثناء الصد..... إلخ

أيضا على المدرب او أحد مساعديه أن يسجل أو يجدول الخطأ المرتكب فى المركز،

وذلك عندما يسجل الخصم نقطة أو تكون الكرة لجهة الخارج لأن سبب ذلك يرجع إلى مراكز اللعب الضعيفة وما ينتج عنها من مشاكل أخرى نتيجة هذا الخطأ. والمدرب الناجح عليه أن يعى حقيقة هامة وهى أن الفريق الأفضل هو الذى يقهر خصمه من خلال الإرسالات المتميزة بالدقة والصد الممتاز والإحتفاظ بالكرة فى الملعب أيضا من الحقائق التى لا يمكن إغفالها هى التى تتعلق بالجانب البدنى الحالة الوظيفية فالتحمل البدنى الجيد يمنع زيادة حدوث الأخطاء، خاصة من خلال الشوط الخامس أو الحاسم من المباراة، أيضا أخطاء حائط الصد والدوران عادة ما يزيد حجمها خلال هذا الشوط الحاسم وذلك بسبب بداية ظهور التعب لدى اللاعبين، أو أن درجة تعبهم فى هذا الشوط باتت كاملة.

إن ظهور علامات التعب نجدها قد قد إنكشفت بصورة مباشرة عند القيام بالصد والفشل خلال شغل مراكز اللعب الملائمة، فالفريق الذى يكون متوسط أخطاؤه أكثر من (٢) خطائين فى الصد كذا (٢) خطائين إرسال، (٣) ثلاث تمريرات، (٣) ثلاث إعدادات أو (٨) ضربات هجومية فى الشوط، أى مجموع (١٨) ثمانية عشر خطأ فى الشوط، هنا يجب على هذا الفريق أن يوقف أو يكرس جهوده من خلال وقت مضاعف للتدريب، لكى ينمى هذه المهارات الأساسية.

وفى أحد بطولات الكرة الطائرة الأمريكية المتنوعة كان متوسط الأخطاء فى الشوط (١٧) خطأ فى كل شوط، وكان هذا أمرا عاديا لكى نحدد أو نقرر النقطة الخاصة بالنصر أو الهزيمة. وفى البطولة الدولية لكأس الأتحاد الأمريكى *N.C.A.A* كان الفريق الفائز يقوم فى الغالب بإرتكاب (٦) ست أخطاء على الأقل فى كل شوط.

إن الأخطاء الفردية فى الأداءات المختلفة من تمرير إلى إرسال إلى صد ثم ضرب والجدولة فى هذا الفصل تعتبر ذات فائدة عظيمة فهى تساعدنا مثلا فى إختيار من يبدأ من اللاعبين فى الخط المتقدم الصف الأمامى فى المراكز (٢)، (٣)، (٣)، وقد أوضحت البيانات المجدولة لأحد الفرق جدول (١) أن متوسط الأخطاء التى أرتكبت ثلاث أخطاء تقريبا فى الشوط ـ وتعتبر هذه النتيجة المجدولة مقبولة بدرجة كبيرة حيث أن هذه الأخطاء

تطابق وتتفق مع الأخطاء الفردية للاعبين والمجدولة بجدول (٢)، فمثلا يتضح من هذا الجدول الأخير أن اللاعبين *(A).(B).(F)* قد لعبوا مباراة جيدة حيث أن متوسط خطأهم كان أقل من خطائين فى كل شوط

جدول (١)
جدول أخطاء للأداءات المهارية لأحد الفرق أثناء البطولة الدولية لكأس الإتحاد الأمريكى

الشوط	الإرسال serve	التمرير pass	الإعداد set	ضرب spicke	صد block	النسبة %	أخطاءك كلية T-ER	النقط point
١	٢	١	٦	٥	صفر	٥	١٤	١٥ / ١٢
٢	٢	٣	١	٨	١	٢	١٧	١٤ / ١٦
٣	١	١	٣	٩	صفر	صفر	١٤	١٥ / ٩
٤	١	٤	٣	١٠	صفر	١	١٩	٧ / ١٥
٥	١	٤	٢	٦	٣	٣	١٩	١١ / ١٥
مجموع المباراة	٧	١٣	١٥	٣٨	٤	٦	٨٣	٦٢ / ٦٧

يلاحظ من الجدول السابق (١) أن أكبر مجموعة من الأخطاء الكليه قد تحققت فى الشوط الرابع، والشوط الخامس حيث كانت فى مجموعها (١٩) على التوال لكل هذان الشوطين، مما أدى إلى الهزيمة حيث كانت نتيجة النقط ١٥ / ٧ فى الشوط الرابع ، ١١/٢٥فى الشوط الخامس لصالح الفريق الآخر، وأيضاً يتضح من نفس الجدول السابق (١) أن الشوط الثانى قد شكل أداء الفريق مهتزاً مما أدى إلى حدوث أخطاء وكيف بلغت فى مجموعها ١٧ خطأ أنعكس على النتيجة حيث كانت ١٦ / ١٤ لصالح الفريق الآخر.

جدول (٢)

جدول الأخطاء الفردية للاعبين (الذين بدؤا المباراة)

Individul errors chart for starting player's

اللاعب	الأشواط الملعوبة	الأخطاء	متوسط الأخطاء	ملاحظات
A	٤ر٥	٤ر٥	١ر٦	
B	٥	٦	١ر٢	
C	٥	١٥	٣	
D	٤	١٨	٤ر٥	
E	٥	١٥	٣	
F	٤	٤	١	

جدول (٢)

جدول الأخطاء الفردية للاعبين (المستبدلين)

Individul errors chart for substitute player's

اللاعب	الأشواط الملعوبة	الأخطاء	متوسط الأخطاء	ملاحظات
G	٥	٢	٤	
F	٥	٢	٤	
J	٥	٣	٦	
K	١	٦	٦	

الأخطاء غير المفهومة فى الكرة الطائرة:-

والأخطاء فى الكرة الطائرة عديدة غير تلك الأخطاء غير مفهومة، مثل هذه الأخطاء يجب أن تحدد فى جدول منفصل، يتضمن هذا الجدول الأخطاء الأدائية غير المفهومة، ويلحق بجداول أخطاء الفريق، وعند دراسته ينظر إلى هذه الأخطاء نظرة منفصلة لمحاولة التعرف على أسباب هذه الأخطاء غير المفهومة، ولكن فيما بعد تجمل باقى جداول أخطاء اللاعبين لمحاولة الربط أو إيجاد الإستنتاج لهذا الخطأ غير المفهوم.

وإذا وجدنا شئ ما يجب أن نسلط عليه الأضواء وأن يكون ذلك واضحا تماما لناخاصة فى المنطقة الضعيفة التى كان يشغلها هذا اللاعب وبمجرد دراستنا ونظرتنا لهذه الأخطاء المسجلة يجب أن نحث هذا اللاعب ليحسن مهاراته الأساسية من خلال مضاعفة التدريب. أيضا من خلال جدول بسيط لإستقبال الإرسال، نستطيع أن نقيم هذا الإستقبال حيث تبين لنا تمريرات اللاعبين التى يجب أن تكون محفوظة فى كلا الفريقين الضيف والمضيف *(Home & Visitor)* أيضا من خلال جدول فريق الوطن والخاص بإستقبال الإرسال *Recerving serve.....* والمتحصل عليه من خلال اللعب خمس أشواط كاملة فمثلا من الجدول (٤) نجد أن فريق الوطن قد إستقبل (٨٥) إرسال فى التشكيل (التكوين) الهجومى (٢ ـ ٦) والذى كان يطبق فى (٤) من (٦) دورانات، ،من خلال تتابع المباراة وأسلوبها (طريقتها) نستطيع أن نرى أن اللاعبين أرسلوا (٢٧)إرسال على (٤) لاعبين ، جدول (٤) وهؤلاء يمثلوا نماذج إستقبال مختلفة والتى تقيس مشاكل إستقبال الإرسال فى هذه الدورانات نظام (٤ رجال للإستقبال).

كما يتبين لنا من نفس الجدول أن نظام الهجوم (٤-٢) أو النظام الهجومى بإستخدام (٢) أثنان معدين كان يستعمل فى دوران واحد فقط، كما يتبين لنا من نفس الجدول أيضا أن فريق الوطن أستلم (١٦) ست عشرا إرسال فقط، وأن الهجوم كان ناجحا تماما.طبعا من خلال هذه المعلومات فإن الموسم التدريبى القادم فإنه سوف يتميز بطابع خاص ما بين الشدة أو القسوة والفكر والتعقل الشدة والقسوة عند أداء التدريبات والفكر والعقل عند تطبيقات المواقف الخططية فمثلا نجد أن المدرب سوف يخصص جزء من وحداته التدريبية لتحسين تمرير الفريق ليس هذا فقط بل يمتد هذا التحسين ليشمل

تدريبات الهجوم على نموذج الإستقبال الخاص بأربع لاعبين، مع توجيه إنتباه خاص اللاعب كاليجور *Kilgour* ، واللاعب إيرفن .. *Irvin*لعلاج أخطاء فى مهارة التمرير

وهنا يجدر بنا الاشارة، بأنه على بعض اللاعبين من ذوى الوجوه البشوشة والسمحة *The Light Faces mumber's* عليهم أن يمثلوا نفس الموقف فى المباراة خلال الوحدة التدريبية، فمثلا عليهم أن يقفوا فى نفس منطقة الملعب التى كان بداخلها اللاعب المخطئ فى إستقبال الإرسال، حتى يتسنى لهذا اللاعب المخطئ أن يتعرف على خطئه الذى وضحه له المدرب، مع ملاحظة أن يقوم عدد من اللاعبين الشجعان (الذين يمثلون الجرأة مع الوقاحة) بإعادة تمثيل العدد الكلى لإستقبال الإرسالات مطبقين فى ذلك النظام الملحوظ فى الأعمدة المشار إليها فى جدول (٤).

أيضا من خلال نفس المباراة المجدولة فى جدول (٤) يبين لنا فريق الوطن من خلال بيان أو جدول التمرير الخاص بالمنافس والذى ساعد فى فريق الوطن أن يقرر ـ أين يجب ترسل الكرة خلال كل دوران؟ فمثلا يتضح من الجدول الخاص بالخصم (٥) يتبين لنا أن اللاعب فلويد *floyed* قد مرر (٥) خمس كرات من المركز الأيسر الخلفى(*L.B*) وذلك عندما كان فريقه فى التكوين أو التشكيل (٤) لاعبين للإستقبال، وقد كانت أشكال هذه (٥) الخمس تمريرات هى (٣) ثلاث تمريرات كانت ممتازة، وتمريراتان (٢) كان من الممكن أن تعد بطريقة جيدة لأحد الضاربين، وعندما كان نفس اللاعب فى المركز الأيمن الخلفى نتيجة الدوران، قام بعمل تمريرة واحدة ممتازة من (١٤) أربع عشر محاولة تمرير.

إذاً فالمفيد من هذا التحليل أن يقع إختيار مدرب ناحية نصف الملعب الاخر المدرب المنافس على هذا اللاعب المدعو *FLOYED* حتى يكون كهدف للإرسال، وذلك فى المستقبل عندما يتبارى الفريقان مرة أخرى.

وبعد التعرف على معدل المعوقات أو العوائق المهارية لدى الخصم يصبح ظاهرا وواضحا لنا ؟ يجب أن يتجه الإرسال؟ .أيضا يجب أن يختار أو يحد الهدف الثانوى، وهذا فى حاله إذا ما قام فريق الخصم بتغطية ومعالجة هذا الضعف كأن يسحب لاعب التمرير الضعيف مثلا.إن ملاحظة فريق الخصم يعتبر أمر فى غاية الأهمية فى معرفة أين يقف

الضارب الممتاز؟، أين رئيس الفريق؟ كذلك ملاحظة أين التمرير الضعيف؟ مثل هذه الأمور تمكن المدرب الممتاز كثيرا من إدارة المباراة لصالحه

إن التكتيك المؤثر والخاص بكفاءة مهارة الإرسال هو غالبا الناتج الخارج من المعادلة الحسابية التالية حيث يلاحظ أن العدد المقسوم عليه كبير، هذا فى حالة إذا كان الإرسال موجها إلى لاعب ونجم فى فريقه آما لين أن الضغط المستمر على مثل هذا اللاعب النجم،، قد يسبب له إحتمال الخطأ ويدمر ثقة فريقه.

أما بالنسبة لبعض اللاعبين الذين لا يستطيعون مقاومة هذا الضغط يجب أن يتواجدوا فى تلك المراكز حيث نقوم بالإرسال عليهم عندما يبدؤن فى أقل مساحة من الملعب والشرط أن يكون إنجاز الإرسال عليهم أمر وشيك الإنتهاء.

المعادلة الخاصة بكفاءة الإرسال هى:

$$E = \frac{U - M}{A}$$

حيث (E) = كفاءة الضرب *SPKING efficiency*

حـيث (u) = الكرات الراجعة العائدة من الإستقبال والتى من خلالها قام الضارب بالهجوم لتحقيق نقطة أو كرة للخارج بعد أن لمسها لاعب من الخصم

حـيث (M) = الأخطاء أو الكرات التى صدت بنقطة لصالح حائط الصد أو خرجت للخارج لصالح الفريق القائم بالصد أو كذا الكرات المضروبة فى الشبكة أو الكرات المرتدة منها

حـيث (A) = المحاولات أو عدد الكرات التى عادت عن طريق الضارب إلى ملعب الخصم أو عدد الكرات التى ضربها الضارب أو وضعها ***dink*** أو عدد الكرات التى رجعت بواسطة الخصم

ولا يكتفى بتلك الجداول السابق الإشارة إليها بجدول أرقام (٤) ، (٥) والخاص بجدولة مهارة التمرير للخصم والإستقبال لفريق الوطن، بل من الممكن أن نستخدم جداول شبيهة بالجداول السابقة لمهارة الهجوم

جدول (٤)

جدول يبين مهارة تحليل الإستقبال لفريق الوطن

Hame Team Recervining chart

النتيجة	١٥	١٣	١٥	١٢	١٥	النقاط	فريق الوطن H		التاريخ ١٥ / ٤	
١- ٥	١٠	١٥	٥	١٥	٧	النقاط	الفريق الزائر V		الميعاد – الساعة	
4-2 Offense الهجوم ٤– ٢			4-Man Reception ٤ لاعبين للإستقبال			6-2 Offense الهجوم ٦–٢			أمر الأرسال للاعب ورقمه	[illegible]
-	o	+	-	o	+	-	o	+		
—	٤ (١)	٤٤٤٤ (٥)	١ (١)	١١١١ (٥)	١١١ (٤)	٢٢ ٣ (٣)	٢٢ ٣ (٣)	٤٤ ١ ٣ (٤)	كاليجور kiligour	(١)
—	—	—	— (٤)	—	—	—	—	—	المستبدل شيرلى shirly sub	
—	٢٢٢٢ (٤)	٢٢٢ (٣)				٢٢ ٥ (٣)		٥٤ ٢٣ (٤)	هتزمان Hatzman	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	المستبدل	(٢)
—	—	—	١ ٢ (٤)	٢ ١١١ (٤)	٢٢٢ (٣)	٤ (١)	١١ ٤٤ (٤)	٥ ٤٤ ١ (٤)	إيرفن Irvin	(٣)
—	—	—	٢ (١)	٢ (١)		١ (١)	٤ ١ (٢)	٥ ٣ (٢)	zajek sub	

تابع جدول (٤) لتحليل مهارة الإستقبال

	بيكر Becker	٢٢٢٢٢ ١١١١١ (٣)	٢٢٢٢ ٥٥٥ (٣)	٢٢٢٢ ١١	—	٣٣ ١ (٣)	—	—	—	—
(٤)	ثابت لم يتغير Becker	—	٢٢ ١١١ (٥)	٢٢٢ (٣)	—	—	—	—	—	—
	ماشادوا Machado	—	٢٢ (٥)	٢ (١)	—	—	—	—	—	—
(٥)	المستبدل ولشى walch sub	—	—	—	—	—	١ (١)	—	—	—
(٦)	هيرنغ Herring	١ ٢٢٢ ٣ ٤٤ (٧)	١١١ ٣٣ (٤)	٢٢٢٢ ٣٣ (٦)	—	—	—	— (٣)	—	—
	التغيير sub	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	المجموع الكلى	٣١	٢٩	٢٥	٧	١٣	٧	١١	١١	—
	مساحات اللعب حيث كان يقف المحرر	شبكة ٥ ٤ ٣ ١ ٢			شبكة ٥ ٤ ٦ ١ ٢			شبكة ٥ ٣ ١ ٤ ٢		

الرموز والمفاتيح المستخدمة فى الجدول السابق

(+) تمريرة أمكن من خلالها القيام بالإعداد لداخل الملعب أى لعبت فيها لعبة ممتازة

(0) تمريرة أمكن الإعداد منها إلى الضارب الذى فى نهايته الشبكة

(–) تمريرَة قوية (Ace) أمكن من خلالها أن فقد لضارب واحد فقط أو تمريرة يجب بعدها الضارب

جدول (٥)

جدول يبين مهارة التمرير الخاصة بالخصم

Opponents passing chart

التاريخ ١٥ / ٤	فريق الوطن H	النقاط	٧	١٥	٥	١٥	١٠	النتيجة
الميعاد – الساعة	الفريق الزائر V	النقاط	١٥	١٢	١٥	١٣	١٥	٥ –١

[illegible]	أمر الأرسال للاعب ورقمه	6-2 Offense الهجوم ٦–٢			4-Man Reception ٤ لاعبين للإستقبال			4-2 Offense الهجوم ٤– ٢		
		+	o	-	+	o	-	+	o	-
(١)	فلويد floyed	٤ (١)	٢١ (٢)	١١١ ٢٢ (٥)	١١ ٢٢٢ (٥)	١١ ٢٢٢ (٤)	٢٢٢٢ ١١٣	—	—	—
	المستبدل بانى payne sub	٢٥٣ (٢)	٢٢ ١١٥	١١١١ ١١٣ (١)		(١)	٦ (١)	—	— (٤)	—
(٢)	شاسلك Shislk	—	—	—	—	—	٢٢٢ (١)	—	— (٤)	—
	المستبدل			٢٥ (١)	—	—	٦ (١)	—	—	—
(٣)	مارلو Marloo	١ ٢٢ (٣)	٢ (١)		٢ (١)	١ (١)	١١١١ (٤)	—	—	—
	المستبدل Sub	—	—	—	—	—	—	—	—	—

تابع جدول (٥) مهارة التمرير الخاصة بالخصم

(٤)	ماك فرايند Mcfarind	٤ (١)	٢١ (٢)	١١١ ٢٢ (٦)	١١ ٢٢ (٤)	٣٣ ١ (٣)	—	—	—	—
	المستبدل zeliech	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(٥)	كانتور cantor	١ ٢٢ (٤)	٢٢ (٥)	٢ (١)	—	—	—	—	—	—
	المستبدل sub	—	—	—	—	—	١ (١)	—	—	—
(٦)	كارى carry	١١ ٢٢ (٤)	٢٢ (٤)	٢١ ٥٥ (٣)	١٢٢ (٣)	٢٢٢ (٤)	٢٢٢ ١ (٣)	—	—	—
	المستبدل sub	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	المجموع الكلى	١٦	١٩	٣٨	١٤	١٦	٤٢	—	—	—

إن إستخدام جداول الهجوم هذه خلال المباراة سوف يتيح لنا أن نقرر أى إستراتيجية للضاربين سوف نقرر إستخدامها أو أى إستراتيجية للتبديل والجدول رقم (٦) سوف يوضح لنا ويضيف لنا أحداث الضرب جميعها خلال الأشواط الخمس فى المباراة

جدول (٦)

بيان مهارة الهجوم وتطبيقاتها لدى فريق الوطن

Attack chart

التاريخ ١٥ / ٤	فريق الوطن H	النقاط	١٥	١٢	١٥	١٣	١٥	النتيجة
الميعاد – الساعة	الفريق الزائر V	النقاط	٧	١٥	٥	١٥	١٠	٥ –١

الإرسال أمر اللاعب ورقمه	Right الأيمن			Middel الأوسط			Left الأيسر		
	+	o	-	+	o	-	+	o	-
Machada ماشادا	١	-	-	٣	–	١	٣	٢	١
التبديل sub	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Beker بيكر	١٠	٤	١	٨	–	١	٧	٢	٢
التبديل sub	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Irvin إيرفن	٥	٢	٣	–	–	٢	٣	٣	١
Subzajek	–	–	٣	–	١	٢	٢	٢	١
Kilgour كاليجور	١٠	١	–	٦	٥	٢	٥	٤	٤
التبديل sub	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Holtzman هولتز مان	٦	–	–	٤	–	١	٦	٢	٣
التبديل sub	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Herring هيرنغ	٨	٢	٢	٣	–	٢	٤	١	٥
التبديل sub	–	–	–	–	–	–	–	–	–
المجموع الكلى	٤٠	٩	٩	٢٤	٦	١١	٣٠	١٨	١٧

رموز مفاتيح الجدول: وهى مختلفة عند التمرير والإستقبال

(0) محاولة لم تؤدى إلى نتيجة بالنسبة للفريقين

(–) خطأ الفريق (الصف) يعني خطأ فني ـ ضارب ـ ضرب لأسفل *dinks*ســمح للفريق الآخر ليسجل ـ خارج الحدود

من خلال الأداء الهجومى والمشار إليه فى جدول رقم (٦) لفريق الوطن من الناحية اليسرى للملعب وتتسم بالأتى:

أن اللاعب كاليجور *kilgour* قد إستلم معظم الكرات المعدة، وهو بهذا أصبح مكشوفا للفريق الخصم، مما دعى فريق الخصم المنافس أن يضع فى مواجهة كاليجور أحسن لاعب صد لديه، كذلك كان على باقى اللاعبين ألا يقفوا مكتوفى الأيدى حيث عليهم يشيدوا أو يقيموا بعض التركيبات على الشبكة أو أن يستخدموا ما يعرف *decoy* والمقصود به الشرك أو الخدعة بمعنى أيضا لجؤهم إلى الإيقاع بهم فى شراك أو خدعات، ويقومون بالأعداد لضارب آخر معاكس أو بالضرب للاعب الصد الضعيف.

أيضا يتضح من نفس الجدول أن اللاعب هيرنج *Herring* حقق نسبة ضرب هجومى ممتازة من الجانب الأيمن، وقد ظهر هذا من متوسطه السلبى، وبالتالى فإنه يحتاج إلى تدريب أكثر من الجانب الأيسر من الملعب، وهو ما يجب على المدرب عمله خلال الوحدة التدريبية كما يلاحظ أيضا من الجدول السابق أن هجوم الفريق من الوسط يسير بصورة طيبة أخذ فى الإعتبار أن كل من اللاعبان إيرفن، *Irvin*زاجيك *zajek* يجتازان تدريب أكثر فى نظام اللعبة الواحدة *one play* والتى تشابه فى أدائها مع هجوم المنتصف (الوسط).

إنه من المهم جدا والواجب علينا أن نحاول ذوبان اللاعب الضعيف فى الضرب من الفريق حتى نرفع من كفاءة هذا اللاعب، وللإيضاح يتضح من الجدول رقم (٦) أن اللاعب إيرفن *Irvin* قد قام بإعطائه العديد من الكرات المناسبة للهجوم من مركز الوسط على الشبكة وذلك من خلال المباراة.

وإذا لم يكن أى من المعد والضارب فى حالة كمال وإتقان للمسة الواحدة أو للعبة الواحدة *one play*، فى هذا الدوران بالذات، فإنه أصبح من الصعب على اللاعب إيرفن أن يعلق لاعب الصد الأوسط، ومن المحتمل أن يزيد دفاع فريق الخصم فيجعل هناك أثنان أمام لاعب الضرب فى نهاية الشبكة أما بالنسبة للاعب البديل زاجيك *zajek* فنحن نرى أن مازال لديه الصعوبة لأن يترك أو يبتعد عن مقعد البدلاء مرة أخرى للتغير وعليه أن يبقى

ساخنا خلال المباراة حتى يسترد أو يسترجع كفائته الذى أصبح من الواجب عليه أن يظهرها ويتنافس بها كالاعب بدء المباراة رغم إستبداله.

أما بالنسبة لحالة اللاعبين كاليجور *kilogour* ، هيـــرنج *Heirring*، هولتـزمـــان *Holtimam*، وبيكر *Becker* كانت جميعها حالات غير ثابتة من ناحية اليمين حيث كان معدل الضرب الهجومى والخاصة بالضرب اللاعبون الست (٦) الذى سوف يقودون الهجوم ضد أربع (٤)، أو(٥) فرق صلبة قوية أن عليهم أن يكونوا متفاهمين منظمين عند مواجهة هذه الفرق.

كما أظهرت جداول التحليل الأدائية لمهارة الهجوم من مراكز الضرب المختلفة أن إحصائيات الضرب الهجومى لفريق الوطن *Home* ضد الفرق التى أنهت الموسم، كان على قمة الأربع فرق القوية فى بطولات الإتحاد الأمريكى للكرة الطائرة *U.S.V.B.A* وعلينا أن نعى حقيقة هامة وهى أن هذه الإحصائيات لا تعنى شيئا إذا لم تكمل الدرجات المتحصل عليها من جميع الفرق بما فيها تلك الفرق الضعيفة، وبعد تقويم مهارة الهجوم يتضح لنا أن المدرب قام بوضع الضاربين ومراكزهم فى كل شوط، وحدد مكان المعد الذى يقوم بتوزيع الكرات لهم فى مراكزهم الضعيفة والتى كانت فى العادة مواجهة للاعبى حائط صد الخصم المتمكنين، خلال ذلك يقوم إصطاف التدريب بتقييم أدائهم فى هذه المراكز وتكتيكات ضربهم.

فمثلا فى حالة اللاعب هولتز مان *Holtzman* الهجومية جدول (٦) نلاحظ أن إحصائيات هذا اللاعب قد بينت أنه لم يسدد عدد كاف من الكرات المعدة من الجانب الأيسر، والسبب فى ذلك أن هذا اللاعب المعد الذى يعد له قد فقد الثقة فى قدرة اللاعب هولتزمان على الضرب مع الإحتفاظ بالشكل البيانى (الدياجرام)· الخاص بالضرب، وبرسم أسهم على الورقة المصمم عليها ملعب الكرة الطائرة و (*scaled*) ، نستطيع أن نحدد من خلال هذا الرسم أحسن المنافسين للفريق الذين سوف يوزعون على خط الهجوم أمام اللاعب هولتز مان بالنسبة له، وإتجاه جانبه الأقوى، وبالتالى نجد أنهم أستطاعوا أن يأخذوا فائدة أو منفعة من وقوفهم ضد هذا اللاعب هولتز مان لذا يجب على اللاعب العمل والتدريب بإجتهاد لكى يطور خطته فى الضرب وينهى الموسم بنسبة قدرها ٣١٢ على الجانب الأيسر.

أما بالنسبة للاعب ماديسون واللاعب هيرنج نجد أنهم قد طوروا من أنفسهم لكى يتسيدوا مهارة الضرب فى المنتصف فى هذا المركز لتصبح ٣٠٧، ٣٣٣، على التوالى فى نهاية الموسم.

وبتحليل الهجوم نجد إن البيانات المتحصل عليها والتى تخص اللاعب كاليجور جدول (٦) قد أمكن إرجاعها إلى المعدين الذين قد فشلوا فى القدرة على التنبؤ أو التكهن

جدول رقم (٧)
التحليل الهجومى بواسطة مركز الضارب

Left	Middie	Right	composite	أسم اللاعب
يسار	منتصف	يمين	هجوم مشترك	
٢١٤	٢٥٠	٣٥٦	٢٥٠ / ٣١٩	كاليجور kalegour
٢٩٤	٢٥٠	٩٠	٢٣٠ / ١٦٥	لي Lee
١٨	١٤٦	٢٠٠	٢٠٠ / ١٧٠	تيودو Toydo
٤٤	٢٠٤	٢٠٣	٢٠٠ / ١٧٠	هولتز مان Holtzman
٢٧٩	٦٥	١٨٠	١٨٠ / ٢٠٠	ماديسون Madison
١٦٣	٤٠	١٧٨	١٥٨ / ٢٠٨	هيرنج Herring

كنماذج توزيع للأعداد بالنسبة للاعب كاليجور وذلك عندما كان يلعبون أحد المباريات القوية.

إن العادة الخاصة بالأعداد المستمر وخاصة للاعب ضارب قوى، تجعل فريق هذا اللاعب ممسوك تكتيكيا وأصبح بالتالى إتخاذ وسائل الدفاع أمامه من قبل الفريق (الخصم) بالتخطيط والتكتيك حينئذ يجب على لاعبى الإعداد ان يقوموا بتوزيع الكره الى اللاعبين الضاربين المجهولين بالنسبة للفريق المقابل وذلك خلال المباراة ويفضل فى مثل هذه الحالات ان نعمل على تحريك الاعداد ولنجعل العمل الهجومى صعب التنبؤبه، وبذا نعطى المهاجمين فى الصف الأمامى المجهولين بالنسبة للفريق المنافس الدافع القوى لكى يقتربوا مع كل ضربة مع توقع إستقبال الإعداد وبمجرد أن يصل موسم المنافسة إلى درجة عالية من التقدم والنجاح يجب أن نكون قد كرسنا وقت أكبر لتدريبات أكثر خاصة فيما يتعلق بالتدريبات التكتيكية ونركز على النقاط النهائية التى تحقق شئ من الثقة مع حدوث التكيف مع اللاعبين بعضهم لبعض.

إن الشئ الهام هنا وعلى وجه الخصوص فى هذه الحالات ما يتعلق بالنقاط النهائية والتى تتضمنها جداول الخاصة بأداء الضاربين فى كل مباراة جداول (٦) ،(٧)، فى كل مباراة لعبوها، ما هى فى الواقع إلا تأكيد على قدراتهم على التحمل خاصة فى المباراة الطويلة.

إن الجداول المتحصل عليها والخاصة بتقييم مستوى الأداء المهارى الهجومى من خلال المباراة، توضح لنا أيضا أى من اللاعبين الضاربين يجب علينا إستبداله فورا خاصة ما إذا كان هذا الشوط هو الحاسم.كما أن التقرير الإستكشافى الخاص بفريق الخصم والذى سوف نتعرض له فيما بعد يكاد يكون مكتملا خاصة إذا إندمج مع جداول الخصم المتضمنة كفائة ذلك الخصم فى التمرير والضرب.

إن دور المدرب دورا هاما بالنسبة لهذه الجداول والتقارير الاستكشافيه إذا يجب عليه أن يناقش التقارير مع الفريق وليكن ذلك من خلال التدريب وقبل الفترة السابقة للمباراة بمدة كافية حتى يتمكن هؤلاء اللاعبين من فهم العديد من الأمور التى تتعلق بمهاراتهم

السابقة، فمثلا عليهم أن يفهموا لماذا يجب على دفاعهم أن يظل متيقظا، ولماذا يجب على الإرسالات أن توجه إلى منطقة خاصة من الملعب. عموما يجب أن تكون الإيضاحات التى يشير إليها المدرب يكون جميعها مستخلصا من الجداول الإيضاحية.

ويلاحظ هنا أنه فى حالة إذا ما كانت إستراتيجية اللاعب ذات معنى كامل يجب أن يظهر ذلك المعنى الخاص من خلال تقارير الإستطلاع أو الإستكشاف عن هذه الإستراتيجية ولابد أن يتم هذاا أثناء اللعب ليستفاد منه أثناء أوقات الراحة أو قبل بداية الشوط الخامس (الحاسم) أو فى اللقاءات القادمة.

تقرير إستكشاف الخصم (الفريق المنافس)

Opponents Scouting Report

وهنا نعود مرة أخرى إلى طريقة إستكشاف الخصم والتى سبق التنويه عنها وذلك من خلال رسم تخطيطى معين لملعب الكرة الطائرة، نستطيع من خلاله أن نبين إستراتيجية اللعب الخاصة بالخصم والتى يمكن أن نلخصها فى طريقة ضربه أو طريقة إرسالة

كيفية إعداده للقيام بعملية الهجوم وأساليب هذا الإعداد ...... إلخ إن هذه الطريقة الإستكشافية لا تصبح ذات معنى إلا إذا إندمجت مع الجداول الإحصائية الأخرى لهذه المهارات، ولكى نستطيع أن نتفهم الطريقة الإستكشافية للخصم يمكننا رسم ملعب كامل بحيث يشمل ملعب فريق الوطن، وملعب الفريق الخصم على أن يكرر هذا الرسم بعد ست دورات أنظر الجداول من (١) إلى (٦)

وبتحليل هذه الطريقة الإستكشافية مع من مجموعة الدورنات يمكننا أن نوضح بعض الحقائق، فمثلا إذا نظرنا إلى الدوران الأول نجد أفضل مكان لإرسال الكرة إليه هو يمين اللاعب *(B)*، وقريبا من الشبكة، ويعتبر اللعب *(B)* هو أحسن ضارب ومستقبل فى الفريق الخصم، وإعداده أكثر معنوية عن غيره من اللاعبين أيضا يعتبر نفس اللعب *(B)*هو أحسن ممرر لبعض الكرات، ولكن مثل هذا اللاعب لديه متاعب خاصة بالنسبة لتغطية الضارب، وقربه من الشَبكة ليستقبل الإرسال.

والسؤال هنا كيف نستطيع نحن كفريق مجابهة هذا الموقف؟

لهذا سوف يقوم اللاعب كاليجور بأداء الإرسال إتجاه ملعب المنافس فى هذا الدوران، لهذا يجب على هذا اللاعب أن يتدرب على رمى الإرسال بثلاث مناطق موضحة مشار إليها فى هذا الجدول

كفاءة الضارب خلال المباراة

spiker Effiency by game

المباراة	الكرات الغير راجعة un returinable balls	الأخطاء mistake	الكرات التى عادت	مجموعة المحاولات T.M	متوسط الشوط G.M
١	٥	٢	١	٨	٣٧٥ر
٢	٦	٢	–	٨	٥٠٠ر
٣	٥	١	٣	٩	٤٤٤ر
٤	٤	١	–	٥	٦٠٠ر
٥	٥	٣	٢	١٠	٢٠٠ر
٦	٢٥	٩	٦	٤٠	٤٠٠ر

وبالرجوع الى اشكال الدورانات يتضح لنا ان اللاعب (*c*) نادرا ما استقبل مهاره الإرسال وذلك عندما كان يقف فى المركز الأمامى لاعبه كما انه لم يمر بطريقة جيده من هذا المركز أنظر شكل الدوران (١ :٦).

ولقد قام اللاعب (*B*) باتخاذ شكل (*Groove*) ففى مثل هذه الحالة سوف يجب علينا أن نقوم برمى كره ارسال ناحيه لاعبه الامامى الأيمن:

أيضا علينا أن نتأكد أن الأرسال قصير أو نتأكد أن اللاعب (*B*) يترك الكره لتذهب إلى اللاعب (L) والذى يعتبر ممتازاً فى التمرير.

أما بالنسبة للاعب (*D*) فنحن نجد أن هذا اللاعب لديه متاعب خاصه عندما يكون فى مركزه الخلفى والايسر وعندما يملى عليه أن يستقبل الكرات العاليه والتى كانت أعلى من مستوى اللاعب (*B*) أو أعلى من مستوى كتف اللاعب الآخر (*O*)

ايضا علينا أن نعتبر اللاعب (R) ممر ممتاز خاصة إذا ما ارسلت الكره مباشره له. وبالرجوع إلى لاعبى الوطن نجد أن اللاعب بيكر ***Becker*** سوف يكون أثناء الصد فى المنتصف،

واللاعب هيرنغ *Herring* سوف يصير أمام اللاعب *(B)* لذلك بمجرد ما يقوم اللاعب *(B)* بالضرب العالى جدا للعمق فى ملعبنا (الوطن) يجب علينا محاولة القيام بعمل حائط صد ناعم امامه (خفيف) حتى نضمن انحراف الكره إلى داخل ملعبنا فى الجزء الخلفى واتجاه لاعبينا (لاعبى دفاع اليمين)

كما يمكن القول أيضا بأنه أصبح فى إمكان اللاعب هيرنغ *Herring*أن يقترب أكثر من المعتاد وذلك من خط الهجوم، وبمجرد عدم ذهاب اللاعب *(B)* إلى داخل نهاية حائط الصد، ولكنه يفضل أن يكون ضربه من أعلى أو من فوق حائط الصد، هنا يجب علينا أن نستخدم المنتصف (الملعب) فى الدفاع عن وضع اللاعب كاليجور *kilgeour*بجوار نهاية حائط الصد،عندما يقوم اللاعب *(B)* بالضرب الهجومى، أيضا سوف يلعب الاعب إيرفن *(IRVIN)* فى المنتصف، مما يجعل اللاعب *(B)* لا يلجأ إلى الضرب إلى فى حالة واحدة فقط وهى عند موا جهتة لبعض المتاعب، إننا سوف نقبل من بيكر *Becker* أن ينحرف بالضرب إلى منطقتك.

كما لا تحاول أن تستعرض الضرب أو سوف تدفع اللاعب هولتز مان *Holiz*manللكف عن القطع *Cut off* بعيدا عن المركز الأيمن الخلفى، وإذا حصل هذا تجد أن عليه أن يستقبل معظم ضربات اللاعب *(B)*، عموما عليك أن تبدأ من العمق أكثر من المعتاد لأن معظم ضربات اللاعب *(B)* تضرب على بعد أقدام قليلة من الخط الخلفى، فمثلا تجده فى حالات يضرب ***with at top spain*** (أى أن ضربه شديد الألم، ونادرا ما يكون ضربه خارج الملعب)

ويلاحظ أن حائط الصد البعيد (فى نهاية الشبكة) سوف يشكل من اللاعب ماشادو لذلك، عندما يذهب الإعداد إلى *(B)* على اللاعب ماشادو أن يذهب بعيدا من الشبكة بقدر المستطاع وقبل ما يقوم اللاعب *(B)* بلمس الكرة لخط الضرب، بعد ذلك على ماشادوا أن يتحرك فجأة كلاعب وأن يكون بجوار الخط الجانبى على بعد ١٢ قدم

أما بالنسبة هولتز مان *Holiz*man سوف يكون مكانه الجديد أعمق من المعتاد، أما بالنسبة للاعب ماشادوا سوف يأخذ بعض من تغطيته المكلف بها والمعتاد عليها، هنا سوف نجد أن اللاعب *(B)* سوف لايضرب الكرة للداخل على ١٠ أقدام من الخط الهجومى.

ولكن الإعداد سوف يذهب إلى اللاعب *(c)* وذلك بعد ثلث وقت الشوط الذى يلعب، أما بالنسبة للاعب ماشادوا بصد الخط الهجومى حتى لو قام بأداء حائط صد فردى، أيضا على اللاعب إيرفن يجب عليه أن يكون متيقظا للضرب لأسفل *Dink* فى المنتصف أما بالنسبة لباقى المدافعين سوف يكونوا فى مسافاتهم العادية لكنهم يدوروا ناحية اليسار، هذا فى حالة ما لم يكن هناك أى تأثير للهجوم القاطع للملعب بواسطة *(c)*.

إن التقديم الخاص بتقرير إستطلاع أو إستكشاف الدفاع بالذات يجب أن يكون بالبد *Handle* (أى ليس بإستخدام الجداول أو الإستكشاف)، وموضوعيا بواسطة المدرب ومن خلال جداول الإستكشاف والإحصائيات التى يقوم بها الإحصائين من الجهاز الفنى، والحادثة فى مباراة واحدة يستطيع المدرب أن يلتقط من خلالها العديد والكثير، فمثلا يستطيع أن يتعرف على حائط الصد ونوعيته هل هو حائط صد هجومى أو دفاعى، كذلك يستطيع أن يلتقط النقاط الضعيفة فى دفاع الفريق.

ومن خلال الإستطلاع أو الإستكشاف وكذلك الجداول الإحصائية، نستطيع أن نسهل مهمة بعض اللاعبين مثلا نستطيع التعرف على لاعبى الدفاع الذين ثبتوا وجودهم بسهولة خلال المباراة، وكذلك أيضا لاعبى دفاع العمق الضعفاء المستوى *poor digger's* كذلك هؤلاء الذين تعودوا أن يتركوا مراكزهم (لايثبتوا فى أماكنهم) .... إلخ. كل هذه الإستكشافات نستطيع الحصول عليها خاصة إذا ما كان الفريق المستطلع تم ذلك عليه بصورة جيدة.

كذلك بالنسبة لإستطلاعنا أو إستكشافنا للاعبى **حائط الصد**، هنا يجب أن نعرف أن أفضل الأماكن لتقييم لاعب الصد، هم هؤلاء الذين يعرفون بالصد فى أطراف الشبكة أى أن جهة الحكم الأول، كذلك من جهة الحكم الثانى، حيث ذلك يسهل علينا أمور كثيرة منها معرفة قوة حائط الصد فى جانب الشبكة كيفية تعاملهم مع الضاربين الممتازين هذا بالإضافة إلى لاعبى التغطية الذين يقفون ورائهم. أيضا من خلال مراقبة المباراة يستطيع المدرب أن يرى هل فى إستطاعة لاعبى حائط الصد هؤلاء أن يصلوا إلى مستوى التمكن فوق الشبكة أم لا؟

أيضا أن يمتد إستكشفنا إلى **ملاحظة المعد** فى حالة وجوده فى موقف العداء بالملعب الخلفى - وعلى المدرب أن يسأل نفسه السؤال التالى لهذا اللاعب. هل هذا اللاعب يترك مكانه قبل أن تضرب الكرة ضربة الإرسال ليجرى إلى المنطقة الأمامية (منطقة الهجوم) لكى يقوم بالإعداد - وذلك عندما يكون إستقبال الكرة بالعمق *Ball dug* ؟ يلاحظ فى كثير من الأوقات أن بعض اللاعبين يتسمون بالبطءوذلك عند قيامهم أو تكليفهم بتغطية تلك الكرات المطلوبة بطريقة *dink shoot* ، أنهم يلجاؤن إلى الإنعطاف جانبا لتعويض هذا البطء وذلك من خلال لعب الكرة بطيئة جدا من الشبكة، وذلك عندما لا يكون فى مقدرتهم إستقبال الكرة المضروبة ضربة ساحقة قوية أسفل العمق

المهم أن مثل هؤلاء أيضا يجب أن يشملهم الإستطلاع أو الإستكشاف حتى نستطيع إستغلال مثل هذا الموقف. **وعلى الناحية المقابلة من نصف الملعب الأخر وأثناء الضرب بطريقة الضرب الساحق لأسفل**، نرى أن بعض الأخرين يتخذوا وضع القرفصاء المبالغ فيه جدا، حتى يصبحوا قريبين من الأرض وذلك قبل أن تضرب الكرة، بينما يميل البعض الآخر إلى الوقوف (الوقوف مفلطحا على القدمين *Flat Footed*) أى ليس على الأمشاط وبالتالى فهم لا يستطيعون أن يستجيبوا بالسرعة الكافية للقيام ببعض الحركات الصعبة كحركة الغطس *dive* الدفاع العميق من حركة الغطس إتجاه الأمام لكى يستطيعوا تغطية الكرات القصيرة المضروبة والتى يطلق عليها *short dink shoot* وأيضا حركة التمرير العميق *dig pass* لا يستطيعون القيام بها وهم فى ذلك الوضع الصعب *flat footted*

عموما عند قيامنا بإستكشاف أو إستطلاع الدفاع يجب على الواحد منا كمدرب أن يلاحظ الأمور التالية لأهميتها:

- لاحظ لاعبى حائط الصد الضعفاء *The weak blocker's*
- لاحظالأنماط أو نمط الدفاع المستعمل *The Typer or type of defense*
- لاحظ أفضل المناطق لضرب الساحق من النوع ال *dink*
- لاعبى إستقبال العمق الضعفاء *The poor digger's*

ومن ملخص الإستكشاف أو الإستطلاع يمكن أن يساعدنا على فهم الكثير سواء عن فريقنا أو الفرق الأخرى، وفى حالة ما إذا إستعمل هذا الملخص الاستكشافى التسجيلى بواسطة المدرب فإنه سوف يثبت لنا من هم اللاعبين المنفردين (المتميزين) وذلك عند وصف المسابقة ككل أو المنافسة الواحدة عند تطرقنا للتسجيل بعد تقسيم الفرق إلى أقسام

يـــوم المبــاراه *The day of gam*

يوم اللقاء المميز الذى يختلف عن بقية الأيام الرياضية فذلك اليوم يختلف عن أيام التدريب أو أيام المباريات الودية، أيضا يختلف اليوم حسب طبيعة اللقاء، هل هى مباراه قوية أو مباراه بطولة أو مباراه تصعيد...... إلخ، ففى ذلك اليوم يتم فيه إخراج الفريق بصورة متميزة، وهناك بعض المراسم الخاصة التى يجب أن يراعيها المدرب فى مثل هذا البوم مثلاً يجب أن يكون مظهر الفريق مظهرا مشرفاً من حيث زى الفريق الذى يجب أن يكون متميزاً يرتاح إليه جميع اللاعبين، كما يجب أن يكون هناك عشر (١٠) دقائق جانبية ولتكن قبل خروج الفريق من وحدة خلع الملابس وتكون عادة مخصصة للمراجعة وإنهاء طرق وأساليب اللعب التى سوف ينفذوها، وفى هذه الدقائق القليلة يجب على المدرب أن يكون كلامه محدود وإيجابى خاصة فى هذا الموجز الشرحى لإستراتيجية لعب الفريق.

فمثلا يجب على المدرب أن يتناول فى هذا الموجز الإستراتيجى بعض الأمور التالية خاصة إذا كان فريق الخصم أو المنافس قويا، مثل:

- على اللاعبين ان يعرفوا الى من سوف يرسلوا الإرسال؟
- أيضا من هم لاعبى الصد الضعفاء ؟
- ما هو شكل دفاع الخصم ؟
- أين تكون أفضل المناطق للهجوم؟
- يوصى اللاعبين المعديين أن يكونوا متآلفين مع الضاربين (بمعنى أن يعرفوا أى أنواع الإعداد يفضلونها).
- التوافق العام بين دخول الضارب وحركة الكرة
- من اللاعبين يتأخر فى الإقتراب ومن منهم يميل إلى الدخول لأداء الضرب مبكراً

كل هذه الأمور يجب أن يعرفها اللاعبون منك كمدرب، كما يجب أن تعطى التعليمات بالنسبة للأمور السابقة بحيث تكون ظاهرة على كيفية إيقاف هجوم الخصم

ولا يقتصر دور المدرب على توضيح مجموعة الأمور السابقة بل يمتد إلى أبعد من

ذلك، فمثلا يوم المباراة لو كانت تبدأ فى تمام الساعة الثامنة مساءاً ـ عليه أن يبدأ الإحماء حول أرضية الملعب الساعة السابعة وعشر دقائق،

- كما يمكن لهذا المدرب أن يوجه البرنامج التدريبى الأولى (الإحماء) الذى يقوم به ويشرف عليه رئيس الفريق.

- ويوجه اللاعبون توجيها خاصاً، فمثلاً على هؤلاء أن يهتموا بل jog الجـــرى الخفيف حول الملعب.

- ثم يذهبون للعمل كفريق أفراد لتأ دية تدريبات الدورانات الإستطالة أو المطاطية (بمعنى آخر تدريبات المرونة)

- القوة العضليةوالمطاطية للعضلات

- بالإضافة إلى تدريبات الإحماء لحوالى ١٥ ثانية

- وفى حدود الساعة السابعة وخمس وعشرون دقيقة مساءاً عليهم أن يكونوا أزواج حيث كل إثنان لاعبان معهم كرة ويبدأون لعب *pepper* حتى الساعة السابعة وخمس وثلاثون دقيقة

- أما ال (١٥) دقيقة الباقية يجب أن تكون لتنمية الضرب والإرسال والإستقبال

- وأثناء قيام الفريق بعمل الإحماء على المدير افنى أن يراجع النقاط التالية خاصة إذا ما كان فريق المدرب هو الفريق المضياف.

١- هل الميكرو فيلم المستخدم لتسجيل المباراه صالح أم لا

٢- هل هناك مناشف فى أماكن الضيوف وكذا فى أماكن فريق الوطن كذلك فى حجرة خلع الملابس وأيضا المقاعد (يترك هذا العمل فى العادة للمدير الإدارى

٣ - هل أبواب وحدة خلع الملابس يتوافر فها عامل الأمان مقفلة جيدا

٤ - هل الحكم المعين لهذه المباراه هو نفس الحكم المعتمد والمعين من الجهات المعنية لهذه المبارة بالذات

٥- هل قام بمراجعة أسماء وأرقام اللاعبين من واقع بطاقتهم مع المسجل.

عموما يستطيع المدرب أن يراقب عملية الإحماء الأولى قبل المباراة، أو يعطى بعد ذلك تفويض أحد من الإصطاف والمساعدين للقيام بعملية الإحماء، ويتخذ هذا الإجراء إذا ما إفتقد رئيس الفريق لبعض النواحى الفنية فى الإحماء، أو أمام مباريات معينة، ويلاحظ فى عملية الإحماء إنها تتم بالتناوب بين الفريقين فعلى كل فريق أن يظل فى منتصف ملعبه لمدة لا تقل عن (٥) دقائق، يتبادل بدها نصف الملعب الآخر

وبينما يقوم كلا الفريقين بعمل الإحماء، قد يلاحظ أن بعض من الفرق تقوم ببعض الإحتيالات أو الأفكار الدهائية *Subtletiss* ، التى تتغير فيما بينهم فى حالة فريق الخصم، فمثلا تكوينات الضرب عن طريق المعد المعاكس (والعكس)
spiking off apposing setter's حيث إظهار بسالة الضرب الضخم (المتوحش القوى)
designed to impress the appaition

هذا النشاط المنفذ قبل المباراة يتغير فى العادة بين أعضاء الفريق الواحد، حسب حالة الفريق المقابل، لذلك فإن التركيز المحنك من قبل الفريق على نسبة الضرب التى سوف يستخدمها الفريق المقابل فى المباراة وكذا نوعية الضرب فمثلاً هل سيقوم بإستخدام الضرب لأسفل المستقيم *stright* أو ضرب ال *dink* كل هذه الأمور نستطيع التعرف عليها من خلال إحماء الضرب.

وفى بعض الأحيان نجد أن بعض الفرق تكون مفزوعة من أساليب الإحماء المختلفة التى يقوم بها الخصم، وهذا معناه أن مثل هذه الفرق تفقد المباراة قبل أن تبدأ.

الـدورنات:

إن بداية الدورنات من الأمور الهامة جدا، وذلك بسبب تنوع وإختلاف نهاية كل شوط وكذلك بالنسبة للأخطاء التى يمكن أن تحدث ويحاول المدرب تلافيها فى الشوط التالى، فمثلا إذا تواجد عنده أحد اللاعبين الذى لا يستطيع أن يضع الكرة المرسلة إلى ملعب الخصم فى المركز الخلفى الأيسر (مركز ١)، فإن هذا اللاعب سوف يكون أقل نفعاً، إلا

إذا أقنعه المدرب أهمية هذا الإرسال في هذا المكان ويحاول أن يضع الكرة المرسلة في المكان المحدد هنا ترتفع معنويته وتعود ثقته بنفسه.

أيضا أثناء القيام بعملية الصد نجد أن بعض اللاعبين القائمين بحائط الصد يشكلون قلق بالغ بالنسبة لبعض الضاربين حيث يحس هؤلاء بأنهم ليسوا في إستطاعتهم ضرب كرة قوية لتمر من هذا الحائط المنيع، وهنا سوف يفكرون في عمل شئ آخر، والعكس صحيح، ببساطة نجد أن بعض الضاربين لا نستطيع إيقافهم بالصد الأكيد أثناء المباراه وهذا أمر متوقع.

فقد أحد الأشواط:

في بعض الحالات نجد أن المدرب قد يفقد أحد أشواط المباراة بسبب ترك هذا المدرب لخط تشكيل فريقه. الذى يصبح هذا المدرب شاهدا لاحول له ولاقوة أمام المنافس لذلك، بمجرد هذا التحذير الأول (فقد أحد الأشواط) يجب على المدرب الإحتراس عند النزول في الشوط الثاني بتشكيل آخر، وعليه أن يراجع في قرارة نفسه هذا التشكيل بين الأشواط قبل أن يلعبه ويسلمه إلى المسجل، وياحبذا لو إستشار أحد مساعديه في ذلك التشكيل حتى يستطيع أن يعوض ما فقده من نقاط في الشوط للسابق.

إرتباك الرأى:

كما يجب ألا يكون هناك أى إرتباك في الرأى في الشوط الأول، مثل من الذى سوف يقوم بأداء الإرسال الأول، لأن مثل هذا الأمر سوف يكون معلقا بالنسبة لإجراء القرعة وبعض الفرق قد تقع في عادة دائمة حيث يبدأون بأحسن ضارب مثلا في المركز الأمامي الأيسر (٤)، وذلك بسبب عدم الإهتمام أو الإنتباه *Regard less* لأى من الفريقين سوف يفوز بالإرسال بعد إجراء هذه القرعة، وينظموا تشكيلهم حتى يستطيع أحسن مرسل أن يرسل هذا الإرسال، وعموما في حالة ما إذا فاز الفريق برمية الإرسال فإن الإرسال القوى يجب أن يكون في الناحية اليمنى الخلفية من ملعب الخصم، والعكس عندما يرسل الخصم حتى يكون أحسن إرسال في المركز الأمامي الأيمن

ويلاحظ أنه فى حالة فوز أحد المدربين بالشوط الأول عادة يحاول أن يحافظ على نفس التشكيل، ويقوم بعمل لفة العكس (ضد عقارب الساعة) أو لفة للأمام (مع عقارب الساعة)، وهذا يعتمد على من الذى سوف يدور عليه الإرسال. ولكن ماذا يفعل المدرب الآخر إزاء هذا الموقف، والجواب هنا عندما يفقد ويخسر خسارة سيئة بفارق من النقط كبير، فنجده فى العادة يبدأ بلاعبين جدد، كما يبدأ بدوران مختلف محاولة منه فى التقدم كمباراة جديدة، ولو فكر هذا المدرب بالقيام بعملية إستطلاع أو إستكشاف، فإنه من الإحتياطات الجديدة أن يكون ذلك الإستطلاع أو الإستكشاف، فى جميع الدورانات ولا يقتصر على دوران واحد، ويستمر الأمر كذلك حتى تنتهى المباراة.

وذلك حتى يستطيع أن ينافس هذا المدرب ولاعبيه وبسرعة ما دفعه لهذا التشكيل الجديد أو ما هى ظروف التبديل أو التغير الذى سوف يقوم به وفى أى الحالات ..... إلخ. أثناء الوقت المستقطع يجب أن يقف الفريق بالكامل ويتزاحم حول المدرب ومساعده، وذلك حتى تسمح بالتركيز فى الدقائق الأخيرة خاصة بالنسبة للنقاط وهنا يجب على جميع اللاعبين أن يكونوا متضامنين، وحتى يكون كل واحد منهم حريص فيما يختص بالاستراتيجية التى سوف تستخدم وذلك عندما يبدلوا بعضهم البعض داخل الملعب.

وعن الإستراتيجية نجد أن بعض الفرق تغير من استراتيجيتها لمقابلة مواطن الضعف والقوة بالنسبة للفريق الخصم ، كذا التغير فى الإستراتيجية للحصول على بعض الأدلة أو العوامل التى سوف تجبره للقيام بالتغير فى اللعب، وهذا بالتالى سوف يجعله يأخذ أقصى تقدم له. حتى لو كان هذا الأمر فى أحسن شوط، بمعنى آخر إستخدام إستراتيجية خاصة تجبر الخصم على عمل التبديل أو التغيير، أكيد كل هذه الأمور سوف تربك الخصم وتفجر نقاط ضعف حائط الصد،

حائط الصد

وعن حائط الصد نلاحظ فى كثير من المباريات إختلاف مستوى الأداء للاعبى حائط الصد فمنهم من يقوم بالمهمة على أكمل وجه ومنهم من يخشاه الضاربين، ومنهم من يتسم بالتحكم فى إنحراف الكرة، ومنهم من هو ضعيف الأداء فالنسبة لحائط الصد القوى

يجب أن يكون متغير، (متحولا)*switiched* بالنسبة لمركز الضرب، حتى يستطيع لاعبو الصد أو أحد اللاعبين الذى يتسم بالقوة، وهو شخص سجل صد لمعظم النقاط من الضرب، حيث أن معظم نقاطه أسفل خط ال٣ (خط الهجوم)، هنا يجب على لاعبى الصد أن يكونوا جميعا فى حالة صد فردى (بمعنى أن كل لاعب صد يقوم بعمل حائط الصد من مركزه *singled Block* إن أداء حائط الصد الفردى بهذة الطريقة يجبر الخصم أن يتسم ضربه أو يكون ضربه (قاطعى للملعب) *cross court* ، وهنا سو يزيد العبء على لاعبى الملعب الخلفى، لذلك يجب على جميع هؤلاء اللاعبين أن يكونوا مهيأيين حتى يستطيع أى أحد مدافع منهم مثلا القيام بدور ال *digger* وأن يكون واجبه مخصص بالنسبة لأى منطقة بجانبها منطقة ظل حائط الصد.

رئيس الفريق:*Captain*

ويلعب رئيس الفريق دورا هاما أثناء المباراه، خاصة إذا ما تواجد ضمن الست لاعبين داخل الملعب، فنحن نجده فى العادة يطور من قدرات فريقه، فهو يحاول مثلاً أن يختار الوقت المناسب للتغير أو لتحويل الدفاعات *switich defenses*، خاصة خلال اللعب المستمر، إن معظم اللاعبين فى العادة يستطيعوا أن يدركوا ما يقومون به من التغيرات الدفاعية وذلك فى ضوء الأوامر التى تصدر، خاصة إذا ما قام الخصم بالإستطلاع أو الإستكشاف لخط التنظيم أو التشكيل. على كل حال هناك بعض اللاعبين القلائل هم الذين ليستطيعوا إختيار اللحظه المضبوطة *precise moment*، للقيام بهذا التغيير أو التحويل*switich* مثلا من المنتصف الخلفى*(M.B)* إلى الوسط الدفاعى الداخلى *Middledifness* وعادة ما تحدث هذه اللحظة عندما يكون الضارب العاكس متعب أو خارج مركز أو دخل للضرب فى غير مركزه *out of position*، فبالنسبة للإعداد، ويكون محصلة هذا إننا نجده قد أتم ضربه لأسفل أو إستعمل الضرب بنصف السرعة *Ahalf speed shot* إلا أن هذه التغيرات كلها مرتبطة بمكان رئيس الفريق فى الصف الأمامى (أحد المراكز الأمامية) أو داخل منطقة الهجوم، هنا لابد أن تكون الإشارة بالنسبة للتحويل أو التغير بأفعال *verbel switch* أى إشارة يقوم بها بنفسه ن طريق حركات أو إشارات من أصابعه، لأنه من الفهم الخاطئ أن تستخدم مثلا عينة فى إعطاء هذه

الإشارات، وتكون إشارة فعلية من قبله ولكنها غير مفهومة.

وعندما يتعلم لاعبوا الدفاع فى المنطقة الخلفية أن يلعبوا معا كوحدة هنا نجد أن فى إستطاعة هذا اللعب الخلفى أن يغير من تشكيله، وبسرعة خاطفة لا يستطيع أن يكتشفها إستطلاع الخصم، فمثلا يستطيع لاعب فى الوسط مركز (٦) مثلا أن يترك مركزه خلال ال *Rally*، والتغير مع لاعبى الملعب الخلفى الآخرين الذين يتبعون قيادته، وهنا نجد أن الفريق المعاكس (الخصم) سوف يجد صعوبة فى التعرف على مواقع التغير أثناء هذا ال *Rally* وهذا يجبره فى العادة على أن يوجه الكرة مبكرا إلى أى منطقة سوف يجدها مفتوحة

ونعود مرة أخرى إلى لاعب حائط الصد، فالصد كما تعرف ثلاث أنواع فهناك الفردى والزوجى والثلاثى، وفى حالة إذا قام بأداء حائط صد لاعبان، أحدهما للداخل والآخر للخارج وعادة ما يكون هؤلاء هم الأقوى والمتحكم فى غلق الزوايا البعيدة، وإذا رأى أو تحمس لاعب حائط الصد الخارجى (فى نهاية الشبكة(والمتميز بالقوة ***Astrong outside blocker***، وهو الذى قامفى التو واللحظة بصد من فريق الخصم، أى ذلك الضارب سوف لا يقوم بوضع الكرة ***set*** (وضع الكرة فى مكان ما) فى اللعبة التالية، هنا يجب على لاعب حائط الصد البعيد أن يأخذ زمام المبادرة بالتنبيه السريع على باقى أفراد الفريق خاصة المدافعين لإتخاذ الإجراءات اللازمة نحو الموقف القدم والمحتمل قيامه بالضرب مرة أخرى.

التبديل *Subatitues*

يحق لكل فريق بإجراء (٦) ست تبديلات فى الشوط الواحد، ويطلق على اللاعب الإحتياطى البديل والأساسى المستبدل، عموما هذه النقاط وشروطها لا تهمنا هنا بالدرجة الأولى حيث هناك قانون وقواعد اللعبة التى تحكم التبديل.

إن اللاعبين البدلاء من الممكن أن يستخدموا كمراسلين أى مبلغين لرسالة المدرب بمعنى أن المدرب يستطيع تغير خطط وتكتيكات اللعب الهجومية أو الدفاعية عن طريق اللاعب البديل. ويحدث هذا خاصة إذا لم يكن المدرب أو الكوتش ينوى إستخدام الوقت المستقطع أو رأى أنه لا داعى لهذا الوقت الآن أو ليس لديه وقت على الإطلاق ..... إلخ.

واللاعب البديل لا يجلس على مقعد البدلاء كمشاهد هو وزملائه، بل عليهم أن يدرسوا أساليب وتكتيكات الفريق الخصم وأن يقفوا مع زملائهم الأساسين أثناء توجيهات الوقت المستقطع حتى إذا مانزلوا يكونوا على دراية كاملة بأحداث المباراة وعلى الناحية الأخرى من الملعب نجد أن على لاعبى المقعد الإحتياطى أن يدرسوا اللاعب المعاكس المستبدل والذى نزل فى التو، وأسقط فى مكان معين، حتى يكونوا حريصين على معرفة هل هو الذى سوف يكمل المباراة أم لا

الإرسال: *Serve*

وفى الإرسال يجب على اللاعب المتخصص فى الإرسال أن يدرس ويتفهم طبيعة اللاعب الرابع فى الناحية الأخرى من الملعب (الخصم) وكذا اللاعب الضعيف فى الإستقبال ويحاول أن يركز عليه.

أيضا اللاعبين المتخصصين فى الضرب الهجومى ولاعبى حائط الصد يجب أن يدرسوا نماذج الهجوم المحببة لدى الخصم ويحاولوا أن يبحثوا عن المدافع الضعيف والثغرات الضعيفة لديهم. أنه من النافع جدا أن الإحصائى *statisticiam* (الشخص الذى قام بعمل إحصائيات الفريق) أن يكون جالسا فى المكان التالى للمدرب حتى يكون فى إستطاعته تقديم مفاتيحه الإحصائية للمدرب والتى يمكن أن تؤثر فى الشوط بسرعة.

الوقت المستقطع: *Time Out*

ويجب على المدرب ألا يعمل على:

- إضعاف أى لاعب خلال الوقت المستقطع ولكنه عليه أن يوضح له أسلوب أو طراز اللعب المرفوض أن يلعبه
- يحاول أن يركز على الأداءات المهارية وكذا التكتيكات
- وعندما يطلب مدرب فريق الخصم وقت مستقطع *T.O* ، وذلك بهدف أن يقلل دوافعك ويشتت تركيزك فى أن تكمل الشوط بكل قوة، هنا يجب عليك كمدرب أن توجه لاعبك المرسل أن يكون حذرا، أو يأخذ وقت قليل بالنسبة

للإرسال (فى حدود الوقت القانونى ٥ ث) وذلك بعد هذا الوقت المستقطع أو حتى التبديل

- حتى يتأكد ذلك اللاعب الراسل أنه سوف لا يضرب أو إرساله يلمس الشبكة أو تكون كرته المرسلة خارجخ الحدود

- وبعد هذا التوجيه حينئذ يستطيع اللاعب المرسل أن يرسل إرسال قوى خاصة بعد النقطة الأولى.

لبيان أهمية الوقت المستقطع *Time out*، (-) فنحن نرى أن عادة ما يطلب فى الحالات التالية:

(-) عندما يفقد الفريق ثلاث (٣) نقاط متتالية، أو عندما يكون أحد اللاعبون أو جميعهم غير موفقين

(-) أو عندما يكون المدرب يتداول الكلام *confer* مع الحكم، أو عندما يلعب الفريق بقوة أو بضعف أو يغير هذه التكتيكات، مع ملاحظة إن الوقت المستقطع يجب ألا يطلب أبدا عندما يكون لدى الفريق الباعث ليكون عملاقا

(-) فيجب ألا تقلل من قيمة تعب هذا العملاق بالوقت المستقطع وتقدمه نحو الفوز.

فترة الراحة بين الشوطين: *Rest Period Betweet game's*

وفى فترة الراحة بين الشوطين التى مدتها دقيقتان، نجد أن هناك دور يجب أن يلعبه المدرب، فمثلا عندما يخسر أحد الفريقان شوط ما ربما هنا يقوم المدرب بتغيير التشكيل،والسبب أنه يحاول أن يحافظ على أفضل مهاجم لديه بعيدا عن حائط الصد القوى للخصم، لذلك يجب أن يكون هناك وقت لمقابلة مثل هذه التكتيكات من قبل الخصم وبناء على ذلك تقرر أى إستراتيجية سوف يستوجب عليك تغيرها بالنسبة للشوط التالى، ويشعر الفريق الفائز فى هذه اللحظة أنه قد أسعف (أنجد) وربما تكون نتيجة ذلك أنه سوف يسترخى فى الشوط التالى ، هنا يجب عليك كمدرب أن تذكر فريقك الفائز بهذه العوامل التى أدت به إلى الفوز بالشوط السابق وأعمل على تشجيهم على أن يتمسكوا مع بعضهم البعض، كذلك يجب على لاعبى منطقة الدفاع الخلفى والمتخصصين فيه أن يكونوا متآلفين بالنسبة لبعضهم البعض، وكذلك متآلفين بالنسبة

لعادات ضرب الفريق المعاكس مع ملاحظة أنه لو تغير خط تشكيل المدرب بالنسبة للشوط الثاني، فيجب على اللاعب الجديد أن يكون مندمجا ***imserted***

كبديل فى المباراة المدرجة والمقامة ***curent game*** خاصة إذا ما كان هذا الشوط الحالى من جانب واحد وبمجرد ما يلاحظ أو يشعر المدرب أن اللاعب قد بدأ أن يفقد تأثيراته الإيجابية ***effctivness*** هنا يجب عليه أن يعطى إشارة التبديل المناسبة أو التبديلات بكلمة ***(T.O)*** وقت مستقطع أو ***(SUb)*** تبديل لاعب، قبل الشروع فى هذا الإجراء يجب أن يكون قد إعطى إشارة الإحماء للاعبين الإحتياطى، وعلى الأخير أن يقوم بالإحماء فى المنطقة المحددة للإحماء من الممكن والواجب أيضا أن يشاركوا البدلاء فى مسئولية هذه التدريبات الإحمائية فى تلك المنطقة المحددة لذلك عندما يشعروا أنهم قد بردوا ***getting cold***

تكتيك عام آخر يمكن من خلاله توجيه الحركة بالنسبة للاعب الذى أصبح بعيدا عن المقعد ويقصد به اللاعب الجاهز للنزول أو التبديل، ويقوم بأداء الأحماء فى المنطقة المحددة، ويكون ذلك التوجيه من خلال جعله يؤدى بعض الحركات المساهمة فى تلافى الأخطاء الحادثة والتى إستدعت من المدرب هذا التدريب مثل حركات ال ***digg pass*** التمرير الدفاعى العميق ـ التمرير الدفاعى الغاطس ال***dive*** وذلك قبل دخوله فى الأخدود (مجرى المباراة) ال***The groove***.

كما تعتبر الإستراتيجية الخاصة بالشوط خاصة خلال الوقت المستقطع (٣٠ ث) من الأمور التى تستلزم توضيحات واضحة خاصة بالعوامل الهامة فى هذا الشوط بالذات والتى يمكن الإشارة إليها مثلا أسباب فقد الإرسال ـ لماذا الإرسال يجب أن يوجه إلى مكان أو منطقة معينة .... كيفية مواجهة الضارب القوى ـ إستغلال اللاعب البديل من الناحية الأخرى من الملعب ...... إلخ

إن المدرب القدير هو ذلك الشخص الذى سوف يكون مدركا أو فاهما لأى لاعب. أيضا يستشعر من هو اللاعب الذى إمكانه أن يوهب نفسه ليكون صاحب إقتراحات نافعة خلال الوقت المستقطع والذى فى العادة يكون أكبرهم سنا وخبرة، أن هذا المدرب لو فعل ذلك سوف يتكلم عن الموقف بسرعة وأن يقيم الحركة وإقتراحاتها الخاصة التى من شأنها

الفوز بالأشواط، كل هذه الأمور يجب أن تتم قبل إنتهاء الوقت المحدد المسموح به بين الأشواط.

ورقة مراكز الدوران

تلعب ورقة مراكز تدريب الدوران التى يملؤها المدرب ويسلمها إلى الحكم لمراجعة هذه المراكز بعد أن تكون سجلت من قبل المسجل، تلعب دورا حقيقا فى إستراتيجية الفريق، لذلك يجب على المدرب أن يكون واثقا من أنه قد عين كل لاعب فى مركزه وأن هذه المراكز تتفق وفق الخصائص التى يتميز بها كل لاعب، حيث أنه لا يستطيع أن يغير هذه المراكز بعد إعطاء الحكم إشارة البدء للفرق بأن تأخذ مراكزها فى الملعب. ويلاحظ أنه فى بعض الأحيان أن يكون الفريق أو المدرب مضطربا بالنسبة لمراكز هذا التشكيل، وهنا يستطيع المدرب أن يكون صادقا *verified* مع المسجل وذلك عندما تكون الكرة فيه موقوفه أو *ball deed* هنا لو كانت الحالة تسمح، يجب على المدرب أن يتكلم بإختصار شديد وخاصة مع هؤلاء اللاعبين الذين قد إحتلوا هذه المراكز الخاطئة وفى مرات عديدة لا يستطيع أن يفهموا لماذا هم يأخذون مثل هذا التشكيل؟ توضيحات سريعة لهم يمكن من خلالها أن تمنع أى سوء فهم، وذلك من خلال الوقت المستقطع أو من خلال لاعب التبديل الذى يقوم فى نفس الوقت بدور المبلغ لتعليمات المدرب ...... إلخ.

بعد أن تنتهى المباراه يجب أن يتواعد المدرب ليتقابل مع أفراد فريقه، لكى يتكلم معهم عن أسباب الفشل أو الهزيمة، كذلك يمكن مناقشة الإحصائيات التى حصلوا عليها عن أحوال فريقهم فى هذه المباراة، والمدرب يمتدحهم أو يشكرهم ويناقشهم فى أسباب اللعب المحتمل حدوثه. كما يجب أيضا على الفريق أن يعرف قيمة اللعب الضعيف. ولا يقتصر الأمر على شرح أسباب الهزيمة واللعب الضعيف بل يمتد الأمر إلى حالة الفوز أو المكسب، فعليه أن يشرح أسباب الفوز وما هى الأداءات الجيدة للضاربين وكذا لاعبى الصد وأيضا المدافعين ...... إلخ، ويجب أن تدار هذه المناقشة بواسطة المدرب الذى يجب عليه أن يكون هادئ رزين رابط الجأش *composed* حتى يكون الفريق على الطريق الصحيح فى المباراة أو اللقاء القادم.



الفصل
الخامس
عشر

قصة كفاح

- موسم تدريبى وقصة كفاح

– موسم تدريبى وقصة كفاح للمدرب
اليابانى هيرومى ماتشيوديرا
– خطة الثمانى سنوات



موسـم التـدريـب *Sessions Practic*

موسم التدريب هو تلك الفترة التى تحتوي في طياتها الخطة التدريبية، والتي يبدأ فيها المدرب في إعداد فريقه، وهي تختلف من مدرب إلى آخر حسب قدرات لاعبيه، كذلك حسب إختلاف البطولة، والمرحلة السنية، فمثلاً الموسم التدريبي للناشئين يختلف عن الموسم التدريبي للمتقدمين، يختلف عن موسم الفرق العالية، وفي هذا المجال لا نستطيع إلا أن نقول أنه على المدرب. والفريق معاً أن يقرروا في ضوء أهدافهم وطموحاتهم وتطلعاتهم كيف يكون الموسم القادم.

لكن هذا لا يمنع أن بعض الفرق تنظر إلى الموسم التدريبي نظرة سطحية، وذلك حسب أهدافه، فأكيد أن الموسم التدريبى سوف لا يتصف بالجدية، فمثلاً أحد الفرق تنظر إلى موسم التدريب كتسلية أو كناحية ترويحية، فربما مثل هذه الفرق عليها أن تتزاحم أو تتسابق بدرجة محدودة مستمتعين بذلك مقتنعين بذلك المستوى المنخفض فى الممارسة. ويكتفي مع مثل هذه الفرق التدريب لمرة واحدة أسبوعيا.

بينما هناك الفريق الذى يطمع لأن يصبح البطل القومي لأحد البطولات القومية لابد وأن يتدرب لأطول فترة ممكنة وأشد عن زميله السابق (الفريق الترويحي)، ومثل هذا الفريق عليه أن يتدرب يومياً. وعلى أفراد فريقه أن يعرفوا حقيقة هامة وهى أنهم إذ لم يتمتعوا ذاهنياً، وبدنياً، تكتيكياً، وتكنيكياً، سوف لا يصبحون أفضل الفرق ولا أرفع منزلة، وبالتالي لا يستطيعون السيطرة أو المزاحمة على المنافسة.

إن أحسن وأفضل مثال لجدوال موسم تدريبي، هو جداول تدريب الطاقة *enrgetic practice* التي قد وصفت بواسطة أحد هواة التدريب الذي يدعي هيرومى ماتسيوديرا *Herromi Dayia Matshou* وإليك قصة هذا المدرب وفريقه رغم تاريخها البعيد فهى تبين لنا أهمية موسم التدريب حتى لو كان لأحد الفرق الغير معروفة. فهذا المدرب الذي يدعى هيرو، حاول في المقام الأول أن يتمسك ويحافظ على ساعات

العمل الوظيفي المنظم بجانب ساعات تدريب الكرة الطائرة لأفراد فريقة والتي برهنت وطبقت عام ١٩٦٤ على فريقة الأولمبي للسيدات في اليابان

وفي اليـابان في ذلك الوقت كـان أي فـريق يتكون من مـجـمـوعـة من الموظفين، الممارسين لكرة الطائرة بهدف شغل الفراغ أو تجديد النشاط أما بالنسبة لهذا الفريق الخاص للسيدات والذي كان أفراده يعملون في شركة تسمى نيشيبو *Nichibo* وكان يقـوم بتـدريبـهم ولفـترة طويلة ذلك المدرب الذي يدعى هيرومى ماتسيواديرا *Hirro uomi Daimatsu* هذا الفريق كان حريصاً ودقيقاً على ساعات العمل الوظيفى والتي تبدأ من الساعة ٨٫٠ صباحا وحتى الساعة٤٫٣٠ مساء وكان هذا الفريق يتدرب فقط بعد إنتهاء يوم العمل الكامل.

وبمجرد قـرب ميـعاد البطولة القـوية، والتي كـانت تتكون من مجـمـوعة من الفـرق القويةوالتي بينها الفريق الروسي للسيدات المحترفات في الكرة الطائرة، قام هذا المدرب هيرو دايانا ماتسو بحسم الموسم التدريبي الذي إتسم بالقسوة والعنف من خلال وضع جـدول مـشـروع التـدريب مع الإسـتـعـانة بمجـمـوعـة من الرياضين واللاعبين الهـواة للمـساعدة ولإنتمائه أطلق على هذا الفريق إسم الشركة التي كان يعملون بها حيث سمى فريقه فريق نيشيبوا للبنات *Nichibo Girls*

وكان جدول تدريبهم على النحو التالي يومياً

فريق نيشيبوا للانسات (البنات)

Nichibo Girls Team

الساعـة	البـرنامـــج
٨- ص	يبدأ العمل اليومي بالشركة
٤٫٣٠-	ينتهي العمل اليومي
٥٫-	بداية التدريب
٦٫٣٠ - م	وجبة (Snack) خفيفة
٦٫٤٠ - م	يبدأ المران
١١٫- م	ينتهي التدريب
٢٫ -	بعد منتصف الليل النوم

ويصف المدرب الياباني دايا ماتشوا طريقته بأنها كانت تحوي في طياتها مجموعة من الكلمات ذات المعنى الكبير الذي يوجد الدافع أو الباعث مع الشعور بالمسئولية فمثلاً يقول لهم

– سوف نعمل ما هو مستحيل ومطلوب منا.

– سوف نتحمل التدريب الشاق والنوم (٥) ساعات فقط لنفوز ببطولة العالم.

– وعندما كنت ألاحظ أن لعبهم ناقص شئ ما وغير كاف كنت أحاول معهم مرات ومرات وأعمل أن أرفع وأعوض هذا النقص.

ـ على أى حال لندع هذا يحدث كثيراً وقد تغلبت عليه تماماً، حتى إستطاعوا أن يلعبوا بطريقة مقنعة وكافية تماماً.

– هذه كانت طريقته في التدريب لدرجة أن العنف والصراحة كان هو الشكل المميز لتدريبي ـ لدرجة إنني كنت أغمض عيني وأبكي وأقول في قرار نفسي (هل تعتقد إنك في إستطاعتك أن تقهر ذلك الفريق الروسي المحترف وفي حالتنا هذه الغليظة غير مفتتة.

– وفي أحيان كثيرة كنا نتدرب حتي تسطع شمس الشرق (بمعنى آخر أنه في بعض الحالات كان يستمر التدريب حتى طلوع الفجر ـ وكان الوقت متأخرا.

– وفي مثل هذه الحالات (حالات التأخير) كانت هؤلاء الفتيات لا يعقلن ما أطلبه منهن بما في ذلك كابتن الفريق وتدعى الأنسة كاساي *Miss kasai* ، هذا لا يمنع أن بعض منهن كان يعترض بقولهن، مدربي هل تعتقد في إستطاعتك عمل مثل هذا الشئ (يقصدون الفوز طبعاً) ويطالبن بالتمهل أو تخفيف من جهد هذا التدريب.

– هذه الالام التي إعترضنا وظهرت في ذلك الوقت لا تصبح شئ يذكر إذا ما حصل (الفوز) وكنت أرفض عذابها (يقصد كابتن الفريق) والآلام فريقها وأقول لها

Do what is impossibl

إفعلــي مــا هــو مستحــيل.

ويأتى اليوم الموعود لإثبات الوجود رأيت هؤلاء الفتيات وهم يلعبون ويجيدون ويصرخون ويهللون لدرجة أنى حسبت أن هؤلاء الفتيات ليس هم الذين كنت أقوم بتدريبهم فقد ظهرن فى صورة أكثر قسوة وأشد شراسة من التدريب وحصل ما كنت أومن به فى قرارة نفسى وفزنا على ذلك المدرب الأبيض الروسى وحققنا مفاجأة لا يستهان بها.

مثل هذه القصةرغم تاريخها البعيد تبين لنا العديد من الأشياء مثل كيف يكون موسم تدريب لأحد فرق القمة، طموحات هذا الفريق، مقدار العمل والجهد الذي بذلوه، ما عانوه طوال فترة إعدادهم، العبارات التي دفعتهم إلى النجاح، هذا ما حصل منذ أمد بعيد في تاريخ الكرة الطائرة فما بالك بما يحدث الآن وهناك العديد من قصص الكفاح لا يسع المجال لذكرها، لكنها تدل جميعها على مدى الإصرار الذي يبذل في سبيل حب هذه الطائرة

وإليك قصة أخرى لأحد الفرق اليابانية التى حازت على المركز الأول وحصلت على الميدالية الذهبية - فبرغم من قدم هذه القصة (١٩٧٢) وبمرور أكثر من عشرون سنة إلا أنها توضح مقدار العزم والتصميم الذي كان موجود لدى أهم المدربين في تلك الفترة التي كانت تمثل العصر الذهبي للأوليمبياد الكرة الطائرة والبطولات العامة، وحتى يمكننا الإستفادة من هذه الخبرات ونحذو حذوها إذا تعرضنا لموقف مشابه، إذ لم يكن هناك تاريخ فلا يوجد حاضر ولا داعي أن نفكر في المستقبل

فيقول مدرب هذا الفريق (المنتخب القومي الياباني للرجال السيد ياسوتاك ماتسوديرا *YosoTaka Matisudira* بأنه في صيف عام ١٩٦١ عهد إليه بأن يكون على رأس الفريق القومي للرجال المسافر إلى أوروبا الشرقية، وقد تضمنت هذه البعثة العدد الكبير من اللاعبين والإدارين والمساعدين........إلخ مما يعطي إنطباعاً على أن هذا الفريق يأخذ الأمور بمأخذ الجد وفي نيته تحقيق شئ هام – وكانت هذه المرة الأولى لمثل هذا الإحتكاك

وبدأت المباريات وهزيمة تاو هزيمة فأصبح الفريق يمنى بهزيمة في كل مباراة يدخلها وأصبح عدد المباريات التي إنهزم فيها هزيمة ساحقة هى ٢٢ مبارة تمثل المجموع الكلي للمباريات.

أصابنا جميعاً الذهول وخاصة أن الفرق الأخرى التي كان الفريق الياباني يتبارى معها لم تكن هى الفرق القومية لبلدان أوروبا لكنها تمثل مجموعة من الأندية المتفرقة في دول شرق أوروبا ذات المراكز المتقدمة فقط. التى لا نكاد نسمع عنها فى بطولات الكرة الطائرة، عموما فقد رجعنا إلى اليابان ونحن نضع في الإعتبار أن الكرة الطائرة اليابانية تنذر بمستقبل مظلم للغاية.

خلوت إلى نفسي، والكلام مازال على لسان المدرب الياباني ماتسيوديرا محاولاً جمع شتات فكري وحصر ذهني في التعرف على الأسباب المختلفة التي أدت إلى حدوث مثل هذه الهزائم بالشكل الذي يظهرها على إنها فاجعة حلم مزعج تليابانيين لا يستطيعوا أن تستيقظوا منه بسهولة ولكن الملفت للنظر هنا حين بدأت أن أقارن بين أسلوب لعب الكرة الطائرة الأوربية والأسيوية، فقد أظهرت هذه المفارقات إختلافات واضحة بين أسلوب لعب القارتين.

وقد عقدنا العزم على ضرورة إجراء التحريات، والتحليلات، والدراسات المختلفة للأنظمة الإجتماعية والإقتصادية والأساليب الرياضية عامة وأساليب التدريب فى الكرة الطائرة بخاصة وعموما فقد أدت هذه التحريات مهمتها على الوجه الأكمل عندما قمنا ببحث ودراسة الإختلافات بين الكرة الطائرة الأسيوية والأوربية

أيضاً أعطتنا تلك التحليلات المختلفة للنواحي الفنية والبدنية، أين نحن من هذه الجوانب، وعرفت ما نفتقده من النواحي الفنية والبدنية- وقد شملت أيضاً هذه الدراسات الأنظمة الإجتماعية حتى الناحية المرتبطة بشعبية اللعبة في البلد وعلاقتها بالالعاب الجماعية الأخرى ثم قارنا حاضرنا ومستقبلنا بالنسبة لهذه البلدان المتقدمة وعقدنا العزم على التجديد للوصول بالكرة الطائرة إلى مستقبل أفضل.

وبعد تحليل تلك الدراسات إستسلمنا لواقع، هو أنه لن نستطيع أبدا هزيمة مثل تلك الفرق الأوربية بالطرق المعلومة التي كنا نلعب بها في ذلك الوقت والتى تعتمد على مجموعة من المهارات صحيح إنها قد تكون على مستوى عالي من الأداء، مع إستراتيجيات لعب مختلفة، ولكن ما الفائدة ونحن نفتقد خبرات اللقاءات والمنافسات الدولية هذا بالإضافة إلى أن موقعنا الجغرافي والخصائص البدنية اليابانية التي يتمتع بها اللاعبون اليابانيين تبدو متواضعة للغاية وتعرقل فوز اليابان

وفي عام ١٩٦٥ أحسست إنني مدرب فاشل وتولد لدى شعور بعدم الثقة سواء فى نفسي أو فيما أقوم به من أعمال فنية وأقصد بذلك برنامجي التدريبي وسألت نفسي هل أقف مكتوفي الأيدي، أم أقف موقف المشاهد، وإنتابني شعور بالأحباط أنقلب فجأة إلى شعور بالغيرة والتضحية تترجم إلى رسم وتخطيط كروكي وواقعي لخطة مقترحة مدتها ثماني سنوات أطلقت عليها (**ثماني أعوام لتحقيق النصر**)

وأتخذت الإجراءات الفنية والإدارية نحو وضعها في حالة تطبيق فعلي وواقعي ومرت ست سنوات من التجارب والتحليل والتطبيق والمعالجة إلى أن وصلت إلى العام السابع من خطتي وهو عام ١٩٧١ ولكن في هذا العام شعرت بإرتياح خاص، فقد تميزت خطتي بالواقعية حيث كان الواقع هو إنجاز لخطتي، فقد مارس فريقي وتعلم جيداً أسلوب الهجوم بإستخدام التركيبات المختلفة، وقد أداها على الوجه الأكمل بجوار الشبكة.وأجاد فريقى استخدام أسلوب حرب العصابات *(qurilla)*كما أجاد استخدام نظام الهجوم السريع المركب من *(A)* وكذا *(c)*

وبعد أن وصلت إلى المرحلة التالية من الخطة إسمحوا لي أن أشير إلى بعض من بنود النقاط الأساسية لهذه الخطة والتي حققت واقع مشهود له

١ – يجب ألا تبنى أى خطة إلا من خلال التعرف على الإعتبارات المختلفة والمستنتجة من المقارنة

٢ – فإن مثل هذه المقارنات تمثل الرشد لتحقيق هذه الخطة

٣ – إعطاء أهمية كبيرة لتطوير اللياقة البدنية للاعبين

٤ – مراعاة أسس إنتقاء اللاعبين اليابانين من مختلف البلدان اليابانية مع التركيز على أحسن النوعيات

٥ – نمو وتطور الخطط وجعلها مناسبة لقدرات ومواصفات اللاعبين اليابانين

٦ – إستحداث طرق جديدةللعب لم تكن موجودة ومجهولة بالنسبة للكرة الطائرة

٧ – مفاجئة هذه الأوساط الأوربية بطرق اللعب الجديدة

٨ – العمل بكل جد وإجتهاد على إنجاز ٧٠٪ من الخطة حتى دورة المكسيك

٩ – إنجاز ال٣٠ ٪ الباقية في السنوات الأربع القادمة للتحضير لدورة ميونخ والتي تعتبر أصعب جزء في هذه الخطة.

ويقول المدرب الياباني ما تسيو ديرا (بأنني كنت دائما أحلل قوة الهجوم لكلا الفريقين فريقي والفريق المقابل الأوربي) مستنداً على مقدار ما يتمتع به كلا الفريقين من مستوى اللياقة البدنية – الخطط الفنية – درجة الخبرة – مستوى تفكيره الذهنى – روح الفريق التي يتمتع بها – القيادة ....كل ذلك بهدف بناء خطة إستراتجية خاصة أناور بها تعتمد على تغير الهجوم أثناء الأداء.

وكان هناك واقع آخر سوف أصارحكم به، يتمثل في أن القوة البدنية لمعظم السكان اليابانين كانت تمثل عائق كبير لتقدم اللعبة لا سيما في المباريات الدولية. وكان على إيجاد الحل، وتوصلت إليه من خلال إنتقاء اللاعبين الذين يتميزون بطول القامة مع قوة البنية، وسطح جسم حجمي كبير، وبعد إقتناع هؤلاء اللاعبين لأهمية الدور القادمين عليه واستسلم هؤلاء لتدريب بدني مكثف وجهد شاق وإستحوذ هذا العمل على جزء هام من خطة ال (٨) ثماني سنوات

وفي سنة ۱۹۷۲ تحقق الحلم وفازت اليابان بذهبية ميونخ مما أكد نجاح الخطة الثماني سنوات – تحقق حلم كبير بعد تدريب شاق لأكثر من (٥) ساعات تدريبية يومية، مع لعب العديدَ من المباريات، مع مشاركة إيجابية في المنافسات الخارجية خصوصاً مع دول أوربا، وصورة تتضح شيَء بشيء صعوداً من المركز الخامس لبطولة ١٩٦٢ إلى المركز الثاني لبطولة ١٩٦٨ إلى المركز الأول وتحقيق ذهبية ميونخ

وهذا يؤكد حقيقة هامة أن كل تخطيط واقعي يؤدي إلى النجاح المتزايد ويشير إليك المدرب الياباني ماتسيوديرا إلى بعض النقاط الهامة التي يجب عليك أن تتخذها عند تقيمك للفريق، وتتمثل هذه النقاط في:

١) – التعرف على مستوى اللياقة البدنية

٢) – دراسة الخطط والنواحي الفنية المرتبطة

– بالإستراتيجية

– المهارات الفردية

– القدرة على المناورة

٣) – مستوى الخبرة ومتمثل في مدى ممارسة اللعبة محلياً – دولياً

٤) – القدرة الذهنية المتمثلة في

– درجة ثبات أداء اللاعب وإستقراره لمدة طويلة

– سرعة رد فعله تجاه العديد من المواقف

٥) – روح الفريق وتتمثل في – مشاركة اللاعب

– مدى تحقيقه للأهداف الموضوعة

– شعوره بأهمية ومتطلبات المسابقات والمباريات

٦)– القيادة وتتمثل في

– شخصية المدرب

– مدى طاعة اللاعبين له

– مدى قابلية اللاعبين على تدريباته

الفصل السادس عشر

التعامل مع الناشئين

• أسس إنتقاء الناشئين فى الكرة الطائرة

الاسس العامة لانتقاء الناشئين

١ – المرحله التمهيدية للانتقاء

٢ – مرحلة التدقيق

٣ – مرحلة التحديد

٤ – مرحلة تكوين المنتخبات

المتطلبات

أسس إنتقاء الناشئين فى الكرة الطائرة

لقد تطور المستوى الرياضي العالمى في السنوات الأخيرة تطورا سريعاً، وخير شاهد على ذلك هو ما يمكن ملاحظته في الدورات الأولمبية الأخيرة.

وبالنظرة التاريخية لتطورمستوى الرياضة نجد أن دورتا ١٩٦٤ ، ١٩٦٨م الأولمبيتان قد وضعتا قياسات عالية توضح مدى هذا التصور، وقد بدأ القصور خاصة ١٩٦٠م حيث كان هناك توسع فى النواحى الفكرية والمادية التى يتطلبها تحقيق المستويات الرياضية العالية وكذلك بدأ التخصص والمركزيةوزيادة الإعتماد على المعلومات العلمية والفنية فى طرق إختيار وإختبار الناشئين كما كان فى المانيا الديموقراطية قبل الإتحاد.

إن الكفاح الناشئ من أجل تحقيق الإنتصارات الدولية والوصول إلى أرقام قياسية عالية تقرره سنتيمترات قليلة أو جزء من الثانية وهى التى تقرر الفوز أو الهزيمة، كما أن تحقيق أفضل النتائج في بعض الالعاب يتقرر بمقدار ما يتحلى به أفراد الفريق من طاقات، ويلعب إكتشاف الطاقات الفردية للاعب دورا أساسيا وكذلك مدى وضع هذه الطاقات فى الحركة.

ولقد أصبح واضحا في السنوات العشر الأخيرة أن المستوى العالمى لا يمكن الوصول إليه إلا بتنمية المتطلبات الأساسية منذ الطفولة وحتى المراهقة.

ومن العرض الموجز السابق يتضح لنا الدور الهام الذى يلعبه الناشئين بإعتبارهم القاعدةالعريضة لتكوين المنتخبات القومية.

ولقد أولت كثير من الدول المتقدمة رياضيا إهتمامها نحو عملية الإنتقاء الرياضي. وحيث أن معظم مدربي الكرة الطائرة إن لم يكن أغلبهم يبدأون عادة العمل في قطاع الناشئين في بدء حياتهم العملية في مجال التدريب لذا فقد رأينا أنه من واجبنا أن نتناول موضوع إنتقاء الناشئين فى مجال الكرة الطائرة بإعتبار أن هذا الموضوع يشغل بال كثير من العاملين في مجال التدريب في الكرة الطائرة وحتى يتسنى لهم تكوين القاعدة العريضة السليمة من الناشئين.

الأسس العامة والقواعد التنظيمية لإنتقاء الناشئين

يتمتع الناشئ الرياضي بمواصفات أو خصائص معينة تميزه عن الشخص العادي في نفس المرحلة السنية، وقد تكون هذه المواصفات حسية أو فسيولوجية أو بدنية أو حركية أو نفسية وكلما تقاربت درجات هذه الخصائص مع طبيعة النشاط الممارس الذى يختاره الناشئ كلما كانت فرص النجاح أفضل في هذا النشاط المختار.

وبواسطة المعلومات المتصلة بالخبرات والخصائص المميزة للناشئين، يمكن التنبؤ بمدى صلاحية ممارسة هذا النشاط، إلا أن هذا لا يتأتي إلا بواسطة إستخدام طرق ووسائل معينة لإبراز مواهب وقدرات هؤلاء الناشئين.

إن عملية الإنتقاء الرياضي يجب أن ينظر إليها نظرة عامة شاملة فى ضوء الأسس التربوية والطبية والبيولوجية والإجتماعية، وفي الأونة الأخيرة نجد أن معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الرياضة قد إتجهوا بدراستهم العلمية والعملية إلى الخوض في هذه الأسس حتى يتسنى لهم معرفة مدى إسهام هذه الأسس في إنتقاء الناشئين، فمنهم من أتجه بأبحاثه ودراساته إلى الناحية الوظيفية والتشريحية لمعرفة مدى إسهامها في النشاط وكيفية إستغلالها في إنتقاء الرياضيين الناشئين. كذلك منهم من إتجه بأبحاثه إلى تقرير نمو الصفات البدنية والفنية ومعرفة تأثير ممارسة النشاط الرياضي على هذه الخصائص البدنية..............إلخ

ويتضح من جميع هذه الموضوعات أنها تسير إتجاه واحده هو تحقيق الكمال عند إختبار وإنتقاء الناشئ الرياضي

وعادة يتم إنتقاء الناشئين الرياضين في الكرة الطائرة من خلال أربع مراحل

أولاً: المرحلة التمهيدية « الأولية» لإنتقاء ناشئ الكرة الطائرة.

ثانياً: مرحلة التدقيق في إختيار الناشئين الذين تخصصوا في ممارسة الكرة الطائرة.

ثالثاً: مرحلة التحديد « التخصص الرياضي»

رابعاً : مرحلة تكوين المنتخبات.

أولاً المرحلة التمهيدية «الأولية» لإنتقاء ناشئ الكرة الطائرة

هذه المرحلة تبدأ في المدرسة ويقع العبء الأكبر فيها على مدرس التربية أو المدرب الرياضى الذى عليهما أن ينظما الجماعات الرياضية وفقاً للفروق الفردية التى تعتمد على أسس الطول والوزن، ويحاولا جاهدين أن يعملا على جذب إهتمامات الناشئين «الأطفال» في هذه المرحلة السنية نحو نوع النشاط الذى يفضلونه وأن يضع المدرب عينه على الموهوبين منهم، ويعمل على دفعهم وتشجيعهم على ممارسة النشاط وياحبذا لو كان هذا النشاط يتفق وتخصصه، وإذا لم يكن وتخصصه فعليه أن يعطي هذا الناشئ الفرصة للظهور وإثبات وجوده في ممارسة هذا النشاطوذلك من خلال إشتراكه في المباريات التجريبية، وسرعان ما سوف تلتقطه العين الثاقبة التى لها إهتمامها البالغ في هذا النشاط.

كما ننصح هنا بأنه على مدربى الأندية المساعدين أن يعملوا على تقوية الروابط بين المدرسة والنادي التابعين له وذلك من خلال الزيارات واللقاءات الدائمةبينهم وبين مدرسي المدرسة حتى يتسنى لهم إكتشاف المواهب الرياضية مبكراً والبدء فوراً في صقلها.

ثانياً :مرحلة التدقيق في إختيار الناشئين

وتتم هذه المرحلة عقب فترة تتراوح مابين ٤ ـ ٦ شهور من المرحلة ويقصد بهذه المرحلة التمحيص والتدقيق الجيد فى مجموعات الناشئين، ويتم ذلك عن طريق لجنة إختيار الناشئين داخل المركز أو النادي وعادة ما يكون تشكيل هذه اللجنة مدير المركز التدريبى أو مدير النشاط بالنادي وجهاز التدريب المكون من كبير المدربين ومساعديه، كما يدخل ضمن عمل هذه اللجنة بجانب إختبار وإختيار الناشئ، فحص التقارير المقدمة من المدربين أو الكشافين عن هؤلاء الناشئين ونتائجهم وعدد المباريات الفريق إشتركوا فيها للتأكد من مستواهم الرياضي

ثالثاً: مرحلة التحديد « التخصص» الرياضي

وفي هذه المرحلة يتم فيها تحديد المركز أو التخصص الذي سيشغله الناشئ بعد دراسة طويلة ومستفيضة عن إمكانياته وقدراته التي يتمتع بها، وهل تتفق ومتطلبات شغل هذا المركز أم لا، مع ملاحظة أن يتم هذا بأساليب علمية من خلال الفحوص والدراسات

العلمية والتربوية التى يشترك فى وضعها الجهاز بجميع أعضائه ولا يفوتنا أن تشمل هذه الدراسات العملية العلمية التربوية على بعض الخصائص النفسية الفردية (الإرادة) لإثارةالهزيمة والقدرة على الكفاح التى تميز اللاعبين وإرتباطها بمتطلبات خصائص اللعبة. ذلك من خلال مواقف إختبارات خاصة تغطى هذه الناحية، هنا يجب أن نشير أنه لا مانع إطلاقا من الإستعانة ببعض الخبرات العلمية الأكاديمية من الكليات المتخصصة للتربية الرياضية عند عمل هذه الفحوص، فهذا لا يقلل من شأن الجهاز المعنى بقدر ما يرفع من شأنه.

رابعاً: مرحلة تكوين المنتخبات

بعد التأكد من مستوى الأداء الفنى والمهارى لهؤلاء الناشئين داخل أنديتهم أومراكز تدريب الناشئين، يبدأ عادة التحضير للمنتخبات المختلفة من هؤلاء اللاعبين سواء منتخبات مناطق تعليمية أو منتخبات مراكز تدريب ـ منتخبات الجمهورية للتمثيل في المسابقات الدولية أو البطولات الأولمبية.

ويجب ملاحظة أنه قبل البدء في الإنضمام لهذه المنتخبات ضرورة إجراء الإختبارات التربوية والبدنية والنفسية والفسيولوجية، وتقارن نتائج هذه الإختبارات بالمعايير والمستويات الموضوعة كشرط للإنضمام لهذه المنتخبات حيث تتمثل أهمية هذه الفحوص البدنية و الطبية أو الفسيولوجية في تحديد حجم الأحمال البدنية الواقعة على الناشئ ومن ثم تقدير الفترة الزمنية اللازمة لسرعة إستعادة الشفاء (العودة للحالة الطبيعية)

حيث يتطلب كل نشاط معين ضرورة توافر بعض المتطلبات والخصائص سواء كانت هذه الخصائص بدنية أو فسيولوجية، نفسية، صحية. لدى الممارسين بصورة تمكنهم من مزاولة هذا النشاط وتميزهم عن أمثالهم من غير الممارسين.

إختبارات إنتقاء الناشئين في الكرة الطائرة

تعتبر مشكلة إنتقاء الناشئين إحدى المشاكل المتعددة التى تقابل كثير من المدربين في مجال الكرة الطائرة، فهناك بعض المدربين الذين يأخذون صفة الطول في الإعتبار دون النظر إلى الوزن بينما آخرين يضعون الإثنين في الإعتبار نظراً للعلاقة الوطيدة بينهم، ومنهم من يهتم بإجراء بعض الإختبارات البدنية البسيطة دون التعمق فيها ومنهم من يهمل بعض

النواحي الأخرى كالنواحى الفسيولوجية والنفسية والصحية.

إلا أنه يجدر الإشارة هنا بإن إختبارات الإنتقاء الرياضي يجب أن تكون بسيطة وإجتيازها متاح للجميع، حتى نصل بها إلى درجة من التحدى مما يتطلب من المختبرين «الناشئين» بذل جهد أكثر من طاقاتهم المحدودة فهذه الإختبارات يجب أن تكون بسيطة وفي نفس الوقت موضوعية يتوافر بها الدلالات العلمية من ثبات وصدق وموضوعية كما أنها لا تعدو سوى أحد الوسائل لمعرفة قدرات الناشئ على ممارسة نوع من النشاط سوف يتخصص فيه، وبالتالى فهى تساعدنا على التنبؤ بقدرات هذا الناشئ وإستكشاف صلاحيته لممارسة هذا النشاط الذى يرغبه.

ونعرض هنا بعض إختبارات إنتقاء ناشئ الكرة الطائرة:

إن إنتقاء ناشئ الكرة الطائرة يعتمد على مجموعة من العوامل أو القدرات وهذه القدرات سواء البدنية ـ الوظيفية ـ المهارية أو الحركية وما يرتبط بها من القدرة على أداء الأحمال التدريبية العالية سواء من حيث الشدة أو الكثافة تشكل أهمية كبيرة يجب مراعاتها عند إنتقاء ناشئين الكرة الطائرة، ثم هذا الثبات النفسى للاعب أثناء أداء المباريات مع عدم إغفال بعض النواحي الأخرى مثل النواحي التشريحية لجسم الناشئ أو النواحي المورفولوجية الخاصة بشكل وتكوين الجسم. كما لا يفوتنا هنا أهمية مراعاة الخصائص المميزة للفريق ككل وكذلك مدى الإنسجام النفسي للفريق وكذا مدى قدرة اللاعب على تحقيق أفضل إنجاز له من خلال تعاونه مع فريقه.

إن مستوى الإعداد النفسي للفريق بوجه عام واللاعب بوضع خاص يعتبر من الأمور التي لا يستهان بها وحيث تلعب دورها فى تحقيق كفه الفريق نحو الفوز.

وفي هذا الصدد سوف نشير إلى بعض المتطلبات الواجب توافرها في ناشئ الكرة الطائرة والتى أشارإليها عزت الكاشف عن كل من فيلين، فامين ***Fillen &Vamin***

المتطلبات الواجب توافرها في ناشئ كرة طائرة

نوع النشاط	ضرورية	إضافية	ذات أهمية من الدرجة الثانية
كرة طائرة	طول القامة مع الرشاقة ـ دقة الحركة ـ السرعة	السرعة والتحمل ـ قوة القدمين للمساعدة فى القفز تناسب معدل الطول	المرونة ـ قوة عضلات الذراعين والظهر

ويمكن الإستفادة بمثل هذا الجدول عند إنتقاء ناشئ الكرة الطائرة للإلتحاق بمراكز تدريب الناشئين أو المدارس الرياضية، حيث من الضرورة وضع تصور محدد عن نمط المقاييس الجسمية لهؤلاء اللاعبين.

كما يوضح الجدول عن نفس الكاتب السابق العمر الدى يلتحق فيه الطفل بمراكز التدريب أ المدرسة للرياضة بالنسبة للكرة الطائرة.

نوع الرياضة	العمر الذى يلتحق فيه الناشئ بمراكز التدريب أو المدرسة الرياضية
تجديف ـ سباحة ـ سلة طائرة ـ كرة قدم ـ كرة ماء ـ سلاح	١٠ ــ ١١ سنة

بينما يفضل البعض تقسيم العمر الذى يسمح فيه بممارسة الكرة الطائرة حسب الجدول التالي

نوع النشاط	العمر الزمني الذى يسمح فيه بممارسة الكرة الطائرة فى المجموعات		
	مرحلة الممارسة الأولية	مرحلة الإتقان والتثبيت	مرحلة الإرتقاء والتفوق
كرة طائرة	١٠ ـ ١٣	١٢ ـ ١٧	١٦ ـ ١٨

ومن العرض السابق لما جاء بالجدول السابق نجد أن إختبار الناشئ للممارسة الكرة الطائرة يتم في ضوء ما يتمتع به من خصائص بدنية وكذا درجة النمو البدنى والمهارى ودرجة النمو البيولوجي وأيضا الحالة الصحية والوظيفية للجسم، كما لا يجب أن لاننسي الخصائص.

كما يجب ألا نجهل دور المقاييس الجسمية، حيث أوضحت العديد من الدراسات والبحوث وجود علاقة وطيدة بين هذه المقاييس متغيرات كل من القوة والسرعة والتحمل والمرونة.

أهمية المقاييس الجسمية فى الكرة الطائرة:

المقاييس الجسمية تعتبر من أكثر المعايير موضوعية عند إجراء عملية الإنتقاء فى الألعاب الرياضية بالنسبة لناشئ الكرة الطائرة والسلة حيث وجد الناشئين فى سن ١٢ سنة يكون الحجم الكلى للنسيج العضلى ٢٥ر٩٨ كجم فس سن ١٤، ١٦ يكون ٣٣ر٨٢ كجم، ٣٥ر١٨ كجم على التوالى كذلك إتضح الحجم الكلى للنسيج العظمى لهذه المراحل الثلاث (١٢ ، ١٤ ، ١٦) سنة هو ١١ر١٢ ، ١٢ر٦٧ ، ١٣ر٤١ لكل مرحلة سنية على حده.

المقاييس الجسمية	مراحـــل العمـــر		
	١٢	١٤	١٦
الوزن الكلي للنسيج العضلي	٢٥ر٩٨ كجم	٣٣ر٨٢ كجم	٣٥ر١٨ كجم
الوزن الكلي للنسيج العظمي	١١ر١٢ كجم	١٢ر٦٧ كجم	١٣ر٤١ كجم
طول القدم	٢٧ر٢ كجم	٢٧ر٤ كجم	٢٧ر٨ سم
عرض الحوض	٥٠ر٩ سم	٥٨ سم	٦٤ر٧ سم
طول الساق	٣٥ر٧ سم	٣٧ر٤ سم	٣٨ر٥ سم
عرض الكتف	٢٥ سم	٢٦ر٦ سم	٢٨ر٨ سم
طول العضد	٢٤ر١ سم	٢٥ر٨ سم	٢٧ر٦ سم

وتتطلب الكرة الطائرة بإعتبارها أحد الألعاب الجماعية المميزة ضرورة توافر مواصفات خاصة لدى لاعب التخصصات المختلفة (المعديين، الضاربين) خاصة فيما يتعلق بقوام اللاعبين.

والإختبارات التالية تستخدم لقياس درجة الأعداد البدنى العام لناشئ الكرة الطائرة عن بوب جيلزيناك

الإختبار	الناشئين ١٠ سنوات			الناشئين ١١ سنة		
	ممتاز	جيد	مقبول	ممتاز	جيد	مقبول
جري ٣٠ م من البدء العالي	٣ر٥ فأكثر	٤ر٥ ـ ٧ر٥	٨ر٥ـ ٢ر٦	١ر٥ فأكثر	٢ر٥ ـ ٥ر٥	٦ر٥ ـ ٦
الجرى مع تغير الإتجاه ٦†٥x	١٢ فأكثر	٢ر١٢ـ ٤ر١٢	٥ر١٢ـ ٨ر١٢	٨ر١١ فأكثر	٩ر١١ـ ٢ر١٢	٣ر١٢ـ ٦ر١٢
وثب عالي على الثبات سم	٤٠ فأكثر	٣٩ـ ٣٣	٣٢ـ ٢٦	٤٢ فأكثر	٤١ـ ٣٥	٣٤ـ ٢٩
وثب طويل من الثبات سم	١٨٠ـ ١٦٥ فأكثر	١٦٤ـ ١٥٠	١٤٩ـ ١٤٠	١٨٦ فأكثر	١٨٥ـ ١٦٨	١٧٦ـ ١٥٠
رمى كرة وزن ١ كجم من خلف الرأس باليدين	١١م	١٠ـ ٩	٨ـ ٦	١٣ فأكثر	١٢ـ ١٠	٩ـ ٨
رمى كرة تنس «متر»	٢٤	٢٣ـ ٢٠	١٩ـ ١٦	٢٦ فأكثر	٢٥ـ ٢٢	٢١ـ ١٨

أما فيما يختص بمستوى الإعداد المهارى « الإعداد الفنى» المقيد **لمجموعة تعليمية تحضيرية** لكلا الجنسين « بنين – بنات» فيمكن إستخدام المهارات التالية وفق الترتيب والتقديرات التالية.

ترتيب	الإختبارات	النتائج والتقديرات					
		ناشئون			ناشئات		
		مقبول	جيد	ممتاز	مقبول	جيد	ممتاز
١	الإرسال بأى طريقة «عدد مرات»	٣	٤	٥	٣	٤	٥
٢	التمرين من أعلى باليدين «عدد مرات»	٣	٤	٥	٣	٤	٥
٣	أداء ضربة هجومية «عدد مرات»	٣	٤	٥	٣	٤	٥
٤	الإشتراك في لعب مزدوج ثنائي «عدد مرات»	-	-	-	-	-	-

ثم نعرض الإختبارات التالية التى توضح المعايير الخاصة بتقدير درجة الإعداد **الفنى للناشئ** فى الكرة الطائرة فى المجموعة حسب الفترة التدريبية المقيد بها.

ترتيب	الإختبارات	العمر التدريبى	النتائج والتقدير					
			ناشئون			ناشئات		
			مقبول	جيد	ممتاز	مقبول	جيد	ممتاز
١	الإرسال بأى طريقة «عدد مرات»	الأول	٤	٥	٦	٤	٥	٦
		الثانى	٥	٦	٧	٥	٦	٧
		الثالث	٦	٧	٨	٦	٧	٨
		الرابع	٧	٨	٩	٧	٨	٩
٢	التمرير من أعلى باليدين معاً «عدد مرات»	الأول	٤	٥	٦	٤	٥	٦
		الثانى	٥	٦	٧	٥	٦	٧
		الثالث	٦	٧	٨	٦	٧	٨
		الرابع	٧	٨	٩	٧	٨	٩
٣	أداء ضربة هجومية «عدد مرات»	الأول	٤	٥	٦	٤	٥	٦
		الثانى	٥	٦	٧	٥	٦	٧
		الثالث	٦	٧	٨	٦	٧	٨
		الرابع	٧	٨	٩	٧	٨	٩

كما يمكن إستخدام بطاريات الإختبارات التالية للإستعانة بها فى **إنتقاء الناشئين للإلتحاق بمراكز التدريب وهى:**

١) – جرى ٣٠ م (ث) من ضع البدء العالى

٢) – تمريرات أعلى وللأمام (باليدين) بالكرة لمسافة (١٨ X ٢) (زمن)

٣) – رمى كرة التنس لأبعد مسافة سم

٤) – الوثب الطويل من الثبات سم

٥) – الوثب الثلاثى من الثبات سم

٦) – الجرى بين ٦ حواجز لمسافة ٣٠ م (ث)

مع ملاحظة أنه فى اليوم الأول يتم أداء الإختبارات:

١ – جرى ٣٠ م ٢ – رمى كرة التنس ٣ – وثب طويل

وفى اليوم الثانى يؤدى:

١ – الوثب الثلاثى من المكان

٢ – جرى ٣٠ متر بين الحواجز ٦ حواجز

٣ – تمرير الكرة من أعلى ومن أسفل ١٨م x ٢ (ث)

كما يبين الجدول التالى بعض الإختبارات التى تقيس درجة نمو الصفات البَدنية بعد ثلاث شهور تدريب.

ناشئون

العمر بالسنوات	جرى متر «ث»	وثب طويل من الثبات	الوثب الثلاثي من الثبات	جرى بالكرة تمريرة أعلى ومن أسفل	جرى ٦ حواجز لمسافة ٣م	رمى الكرة لأكبر مسافة بالمتر
٩	٦	١٥٠	٤٠٠	٦٫٣	٧٫٥	٢٦
١٠	٥٫٥	١٦٥	٤٥٠	٥٫٨	٧	٣٠
١١	٥٫٢	١٧٥	٤٧٠	٥٫٤	٦٫٦	٣٣
١٢	٤٫٨	١٨٥	٤٩٠	٥	٦٫١	٣٥

ناشئات

العمر بالسنوات	جرى متر «ث»	وثب طويل من الثبات	الوثب الثلاثي من الثبات	جرى بالكرة تمريرة أعلى ومن أسفل	جرى ٦ حواجز لمسافة ٣م	رمى الكرة لأكبر مسافة بالمتر
٩	٦٫٢	١٣٠	–	٦٫٧	٨٫٦	١٨
١٠	٥٫٥	١٤٠	–	٦٫١	٧	٢٠
١١	٥٫٣	١٥٥	–	٥٫٩	٧٫٣	١٣
١٢	٥	١٧٠	–	٥٫٧	٦٫٩	٢٥

كما يبين الجدول التالى نمو درجة الصفات البدنية بعد سنة تدريبية

الإختبارات	ناشئون	ناشئات
١ – جرى ٣٠ م «ثانية»	٤ – ٤٫١	٤٫٥ – ٦٫٤
٢ – وثب طويل من الثبات «سم»	٢٧٠ – ٢٨٠	٢٤٠ – ٢٥٠
٣ – وثب ثلاثي من الثبات «سم»	٨٠٠ – ٨١٠	ـــــ
٤ – الوثب الأعلى من الثبات «سم»	٦٠ – ٦٥	٤٥ – ٥٠
٥ – تمرير بالكرة لمسافة ١٨م × ٢«ث»	٤ ٢ – ٤٫٣	٤٫٧ – ٤٫٩
٦ – المرور بين ٦ حواجز لمسافة ٣٠ م «ث»	٨٫٦ – ٨٫٩٥	٩٫٥ – ٩٫٩
٧ – رمى الكرة لأبعد مسافة «متر»	٥٢ – ٥٥	٤٠ – ٤٥
٨ – عدد مرات التمرير على الحائط على هدف خلال ٣ث	٣٦ – ٣٨	٣٣ – ٣٥

الفصل
السابع
عشر

مدرب الكرة الطائرة والتسجيل

• نماذج التسجيل

- سجل التدريب الخاص باللاعب
- سجل التدريب الخاص بالمدرب
- سجل المباريات
- إستمارة تقويم الفرق القومية



كل سجل للاعب درس جديد للمدرب

التسجيل فى التدريب:

أصبح تسجيل البيانات والنتائج الخاصة بأى عمل علمى ينجزه كل منا بما يتفق وطبيعة عمله، خلال فتره محدودة لإنهاء هذا العمل من الأمور الغاية فى الأهمية حيث أن هذا التسجيل يساعد الفرد على إعطاء صورة واضحة للإجابة على العديد من التساؤلات بين الفرد ونفسه أو بين الفرد ومجتمع العمل كذلك تفيده فى إعداد التقارير الخاصة بهذا العمل، خاصة إذا وضعت هذه النتائج فى العمليات الإحصائية المناسبة لمحاولة الحصول على الإستنتاجات التى تجيب على هذه التساؤلات.

وقد لوحظ أنه فى الأونة الأخيره من هذا القرن أن أصبح الإستعانة بالحاسبات الآلية «الكمبيوتر» لتخزين هذه البيانات وتحليلها من الأمور الهامة، حيث تؤدى النتائج المتحصل بها إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستويات الإنجاز.

ولكى ترقى عملية التدريب إلى المستوى العلمى كان لابد لها أن تسير فى هذا الطريق، وذلك من خلال أن يكون كل ما يقوم به اللاعب مسجلا فى سجلات خاصة فى حالة حصر ومراقبة العمل الذى يقوم به اللاعب كما وكيفا؟ وربطه بالنتائج والإنجازات التى تتم وتتحقق. وبذلك يمكننا القول بأن التدريب، ما هو إلا عملية دراسية للمدرب وللاعب يكتسب منها دائما الخبرات والمعلومات المطوره. وبذلك يصبح كل لاعب درس جديد للمدرب وخبره جديده.

كما يصبح كل برنامج تدريبى درس جديد وخبره جديده لكل من اللاعبين والمدرب.

إن سجلات التدريب هى عملية مهمة جداً خاصة فيما يتعلق بأساليب التدريب وتقويمها وتختلف سجلات التدريب من مدرب لآخر، وفقا للحاجة وخطة أو واجبات التدريب، وحسب مستوى إقتناعه بأهميتها وكذا مدى إستعداده لعمل مثل هذه السجلات

وهناك ثلاث طرق أساسية هى:

١ ــ سجل تدريب خاص باللاعب

٢ ــ سجل تدريب خاص بالمدرب

٣ ــ سجل المباريات

إلا أن هذا لا يمنع أن هناك بعض الإتحادات تضع شكلاً معيناً لسجلات التدريب يلتزم بها الجميع وجميع مدربى الإتحاد أنظر (استمارة لجنة المدربين الذى وضعها الإتحاد المصرى للكرة الطائرة) وسوف نتناول هنا شرح كل منهه الطرق الثلاثة السابقة بشئ من التفصيل.

١ ــ سجل تدريب خاص بالاعب:

ويفضل البعض أن يطلق على سجل المعلومات الفردى للاعب لانه يتضمن كافة المعلومات عن اللاعب من حيث سنه ووزنه. كذا كل ما يتعلق بحالته الإجتماعية ويمكن أيضا أن يدون بهذا السجل حالة اللاعب التدريبيه طوال الموسم ومدى تطورها، كما يجب علينا أن نبرز حقيقة هامة وهى أن معنى إنفراد اللاعب بسجل خاص له، يخضع لمبدأ هام جدا وهو يعنى أن مثل هذا اللاعب عنصرا إيجابيا فى التدريب وليس عنصرا سلبيا خاصة فى مرحلة تدريب المستويات العالية، ومع اللاعب الأكثر نضوجا فى المدركات والذكاء.وهنا يجب على المدرب أن يدفع اللاعب إلى أن يدرك ذاته بالإيجابية المطلقة لا بالسلبية والتبعية منذ المرحلة الأولى لبدء التدريب ونستند فى هذا الرأى إلى ما يقوله سليمان على حسن **«بأن اللاعب هو المنفذ للتمرين والذى يواجه النتائج فى المبارة وبذلك كان المسئول عن كل منهما.»**

وفى بعض الألعاب والرياضات خاصة الرياضات الرقمية والقتالية مثل « السباحة ــ العاب القوى ــ الملاكمة ــ المصارعة». نجد أن سجل التدريب الخاص باللاعب يفوق فى الأهمية سجل التدريب الخاص بالمدرب أو موازيا فى الأهمية.

سجـل التدريـب الخـاص بالمـدرب:

ونلاحظ فى هذا النوع من السجلات أنه يفوق سجل اللاعب فى الأهمية خاصة الألعاب الفرقية (أو ما يفضل البعض أن يطلق عليها القتاليات الفرقية). وغالبا مايشتمل هذا السجل على الوحدات التدريبية مبينا فيها توزيع الحمل بالأزمنة المختلفة له كذلك زمن محتوى كل وحده

كذلك زمن محتوى كل وحدة تدريبية ونوعية التدريبات المعطاه وأهداف هذه التمرينات وطريقة إخراجها وفى كثير من الأحيان نجد أن إهتمام المدرب بتسجيل حالة اللاعب التدريبية يؤدى بنا إلى أن نخلق أو نكون من اللاعب شخصية إيجابية تساعد فى تطور عمليات التدريب بهدف الوصول إلى مستوى الإنجاز البطولى الأمثل.

سجـل المباريـات:

ويشتمل هذا النوع من السجلات جميع المباريات التى خاضها الفريق، سواء هذه المباريات الحيبية والرسمية ونتائجها. كذا يشمل هذا السجل أسماء الفريق الأساسى والبدلاء، كما من الممكن أن يشمل هذا السجل تقويم اللاعبين للمباراه. وأيضا من الحكمة أن يشمل النقط التى أحرزها كل لاعب، وعدد مرات التبديل التى قام بها المدرب، عدد الأشواط التى إشترك فيها اللاعب وأهمية الملاحظات التى خرج بها المدرب من المباراة.

نماذج مختلفة من السجلات

نموذج رقم ١

سجل لاعب للموسم الرياضى عام ٨٨ / ٨٩

الأسم: .... تاريخ الميلاد / .... نادى / ....

الدرجة«الرياضية» / ....

الوظيفه « أو الحالة الدراسية» ....

ا – برنامج تدريبى يومى أو أسبوعى . خلال شهر « .... »

من / / إلى / /

أيام الأسبوع / الفتره		السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	ملاحظات
صباحاً	١								
	٢								
	٣								
بعد الظهر	١								
	٢								
	٣								

ب – توجيهات المدرب:

....
....
....

حـ/ ملاحظات اللاعب فى تطبيق التمرين اليومى:

الخصائص / التقيم	الحالة الصحية	الحالة النفسية	الحالة الإنفعالية	الحالة الفنية التطبيقية	ملاحظات المدرب	م عامة
ممتاز						
جيد جداً						
جيد						
متوسط						
ضعيف						

ملحوظة / ١ - يترك صفحات بعدد أيام الشهر

٢ - ممكن أن توضع درجات للتقيم بدلاً من التقدير

د - التقرير الشهرى للاعب .... عن شهر ....

	من ... إلى ... الأسبوع الأول	من ... إلى ... الأسبوع الثانى	من ... إلى ... الأسبوع الثالث	من ... إلى ... الأسبوع الرابع	ملاحظات
صباحاً					
ظهراً					
المجموعَ					
ملاحظات					

و /عدد المباريات والإختبارات ونتائجها خلال شهر/ ....

م	إسم اللاعب	المباريات		الإختبارات		ملاحظات المدرب	
		الدورية	التجريبية	بدنية	فنية	المباريات	الإختبارات
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢							

نموذج رقم «٢»

سجل المدرب «عام..........»

فريق الدرجة /

رقمه	اسماء اللاعبين	تاريخ الميلاد	التخصص		ملاحظات
			ضارب	معد	
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					

نموذج رقم «٣»

سجل المدرب عام ....

الرقم	أسماء اللاعبين	تاريخ الميلاد	الطول	الوزن	التخصص	المباريات		الإختيارات		مرات الإصابة
						تجريبية	دورية	بدنية	فنية	
١										
٢										
٣										
٤										
٥										
٦										
٧										
٨										
٩										

نموذج رقم «٤»

– بطاقة تدريب لاعب –

الأسم / ....

تاريخ الميلاد / ....

الحالة الإجتماعية / ....

المؤهل الدراسي / ....

صورة

درجة الإنجاز الرياضى الاولى .... ممتاز .... (أ) ....(ب) ....

الشهر	الأيام	عدد مرات التدريب		شدة الحمل	ملاحظات
		صباحاً	مساءاً		
الأسبوع الأول	السبت				
	الأثنين				
	الأربعاء				
الأسبوع الثاني	السبت				
	الأثنين				
	الأربعاء				
الأسبوع الثالث	السبت				
	الأثنين				
	الأربعاء				
الأسبوع الرابع	السبت				
	الأثنين				
	الأربعاء				

نموذج رقم «٥»

سجل التقرير اليومى للاعبين

التاريخ .... الوقت من الساعة .... إلى الساعة ....

أرقام	أسماء اللاعبين	درجة الفعالية	أسماء الغائبين	السبت		ملاحظات
				عذر	بدون عذر	
١						
٢						
٣						
٤						
٥						

نموذج رقم «٦»

التقرير العام

م	الأسم	الشهر	الدرجة الإنفعالية فى التمرين	الحالات المرضية	حالات الإصابة	ملاحظات
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						

نموذج رقم «٧»

بطاقة تدريب لاعب نادى

الأسم / .... تاريخ الميلاد / ....

الحالة الإجتماعية / .... السن / ....

المؤهل الدراسى / «الوظيفة» .... التخصص ....

صورة

١ - أحسن المواسم التى لعبها اللاعب بفاعلية: ....

درجة الفعالية	١	٢	٣	٤
	عام ١٩	عام ١٩	عام ١٩	عام ١٩
عالية				
متوسطة				
ضعيفة				

٢ - أحسن نتائج الإختبارات /

الإختبارات	شهر ١	شهر ٢	شهر ٣	ملاحظات

* تكتب الإختبارات حسب درجة الإنجاز الرياضى ممتاز - أولى - درجة ثانية

ظهر البطاقة :

المواظبة ودرجة الفعالية فى التمرين

الشهر	عدد مرات التدريب		قيمة التحمل شدته	عدد مرات		ملاحظات
	صباحاً	مساءاً		الإختبار	المباراة	

التقرير العام

الشهر	الدرجة	الإنفعالية فى التمرين	الحالات المرضية	الإصابة	ملاحظات

التقرير اليومى «تجمع هذه التقارير فى ملف خاص»

التاريخ الوقت : من الساعة إلى الساعة

العدد	أسماء اللاعبين	الفعالية	درجة الفعالية	أسماء اللاعبين الغائبين	السبب

نموذج البطاقة الصحية

الأسم: ....

تاريخ الميلاد: ....

الحالة الإجتماعية: ....

المؤهل الدراسى: ....

صورة

درجة الإنجاز الرياضى أولى – ممتاز – درجة ثانية

التخصص فى اللعب ضارب معد

القياسات الجسمية	سم	القياسات القسيولوجية	النتيجة
الوزن الكلى العضلى		معدل ضربات القلب	
الوزن الكلى العظمى		ضربات القلب فى المجهود	
الطول الكلى		ضغط الدم الإنقباضى	
عرض الصدر		ضغط الدم الإنبساطى	
عرض الحوض		عدد كرات الدم الحمراء	
طول الذراع		عدد كرات الدم البيضاء	
طول الكف		كتم النفس	
طول الرجل		عدد مرات التنفس فى ٢ دقيقة	
طول الفخد		السعة الحيوية	
طول الساق		أقصى شهيق	
طول القدم		أقصى زفير	
عرض القدم		درجة الأبصار	

نموذج رقم ٨

عام..........

سجل عام جميع اللاعبين

م	إسم اللاعب	تاريخ الميلاد	العنوان	التليفون	ملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					

نموذج رقم ٩

سجل حضور وغياب اللاعبين

الرقم	إسم الاعب	شهر ١				شهر ٢				شهر ٣			
		١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤
١													
٢													
٣													
٤													
٥													
٦													
٧													

* تكتب كل ثلاث شهور فى إستمارة خاصة

* يزيد الرقم المسلسل حسب عدد أفراد الفريق

نموذج رقم ١٠

سجل تسجيل نتائج مباريات الفريق تجريبية أو حبية

م	التاريخ	اليوم	الفريق المنافس	الملعب	النتيجة		عدد الأشواط		عدد النقاط	
					لنا	علينا	مكسب	خسارة		
١										
٢										
٣										
٤										
٥										

نموذج رقم ١١

سجل إشتراك لاعبى الفريق فى المباريات

م	إسم اللاعب	اليوم بالتاريخ				الفريق المنافس				نوع المباريات	
		١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	تجريبية	رسمية
١											
٢											
٣											
٤											
٥											
٦											
٧											

* يزيد الرقم المسلسل فى النماذج السابقة حسب عدد أفراد الفريق الأساسى والإحتياطى

نموذج رقم ١٢ / أ

سجل تخطيطى لحمل التدريب للأسبوع رقم «   »

الأيام / درجة الحمل	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
أقصى حمل							
أقل من الأقصى							
متوسط							
أقل من المتوسط							
راحة							
زمن وحدة							

نموذج رقم ١٢ / ب

سجل تخطيطى لعناصر اللياقة البدنية خلال الأسبوع رقم (.....)

الأيام / العناصر	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
القوة							
السرعة							
المرونة							
الرشاقة							
التوافق							
القوة المميزة بالسرعة							

نموذج رقم ١٣

إستمارة تقييم مستوى أداء المدربين الموضوعة من قبل الإتحاد المصرى للكرة الطائرة، من خلال لجنة الفرق القومية ومراكز الناشئين.

الإتحاد المصرى للكرة الطائرة
لجنة الفرق القومية ومراكز الناشئين

خطة تدريب الفريق القومى ....

جهاز التدريب ....
....
....

إدارى الفريق ....

م	اسم اللاعب	النادى	تاريخ الميلاد	الوظيفة	عنوان العمل	عنوان السكن	بيانات عن البطاقة
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							

م	الأسم	النادى	تاريخ الميلاد	مركزه فى النادى	المركز فى المنتخب	الطول	الطول والذراع عاليا	الطول والفراعين عاليا	الوزن
١									
٢									
٣									
٤									
٥									

مقاسات وملابس اللاعبين

م	إسم اللاعب	بدلة التدريب	فانلة	شورت	حذاء
١					
٢					
٣					
٤					
٥					

الأهــداف العــامــة
الــواجـبــات

الإعـداد النـظــرى

الإعداد النفسى (ذهنى . معنوى . تربوى)
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

* يترك للمدرب وضع مجموعة التدريبات التى تحقق الإعداد الذهنى

الـواجبـات الـصحيـة
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

* يترك للمدرب وضع مجموعة الواجبات الصحية التى يحاول أن يحققها

الإعـــداد البـــدنى

* يترك للمدرب وضع محتوى الأعداد البدنى المراد تحقيقه خلال الخطة

الإعداد الخططى	الإعداد المهارى

* يترك للمدرب وضع محتوى كل من الأعداد الخطى والمهارى

الأسبوع التدريبي	الإختبارات الطبية	إختبارات التقييم	محتوى التدريب					* الحالة التدريبية * المنحنى الأمثل * منحنى الحالة الراهنة							برنامج التدريب				المباريات			الفترة	الأسبوع السنوي	الشهر
			الأعداد النظرى	الخطط	مهارات	لياقة خاصة	لياقة عامة								عدد مرات التدريب فى الأسبوع	الحجم	البرنامج الإحياطى	البرنامج الأساسى	عددها	مكانها	نوعها			

الإتحاد المصرى للكرة الطائرة
اللجنة العليا للفرق القومية

تقرير أسبوعى عن فريق: الفترة من   إلى

اليوم والتاريخ	الملعب	فترة أولى		فترة ثانية		فترة ثالثة		الفترة	المدربون				الطبيب	ملاحظات الغياب الإصابات
		من إلى	عدد اللاعبين	من إلى	عدد اللاعبين	من إلى	عدد اللاعبين		أجنبى	مدير	مساعد	مساعد		

ملحوظة: يسلم هذا التقرير يوم الخميس من كل أيبوع

إدارى: الفريق

الفصل الثامن عشر

المدرب والطب الرياضى والتغذية

- الصحة العامة للاعب
- الاسعافات الأولية
- الطب الرياضى
- انقاص الوزن
- الاصابات
- التغذية

- المدرب والطبيب
- الطب الرياضى
- اصابات اللاعب
- الإسعافات الأولية
- دراسات فى مجال الإصابة
- المدرب وانقاص الوزن
- المدرب والتغذية

مدرب الكرة الطائرة والطبيب

تحدد العلاقة بين المدرب والطبيب المعالج بمقدار الإحترام المتبادل الذى يتمتع به كل منهما تجاه الأخر، فالطبيب الرياضى هو تلك الشخصية الفريدة التى تعمل على تهيئة الجو النفسى والوظيفى للاعب.

فمما لا شك فيه أن الإصابة تشكل أمر مروعا غاية فى الصعوبة فى حياة اللاعب الرياضية فهى تؤثر فى نفسية اللاعب تأثير بالغ السوء، خاصة إذا كان هذا اللاعب من اللاعبين ذوا المكانة الخاصة أو المنزلة الرفيعةبين أفراد الفريق، وطبعا فإن قدر هذه الأصابة لا يستطيع أى منا أن يمنعه.

لزم هذا الأمر أن يتواجد بيننا من يستطيع أن يزيل هذا التأثير البالغ السوء، لذا تواجد طبيب الطب الرياضى يعاونه فى تلك المهمة أخصائى العلاج الطبيعى.

فالطبيب وبما يتمتع به من علم ومعرفة فى مجال تخصصه يجب أن يضعها جميعها لخدمة الرياضى ولا يستطيع الطبيب المعالج أن يقوم بالمهمة العلاجية منفردا فمثلا لا يستطيع أن يزيل هذا التأثير النفسى السئ الناتج عن الإصابة، كما لا يستطيع أن يتفهم طبيعة اللعبة ومتطلباتها، ولا يعرف الأسباب الفنية الأدائية التى أدت إلى حدوث الإصابة، وأخيرا ربما لا يستطيع أن يخبر اللاعب عن مدى خطورة الإصابة، لذا فقد يتطلب الأمر أن يكون هناك من يقوم بهذه المهمة يشارك فيها بصورة فعالة.

إن طبيعة تلك الشخصيات والسلوكيات المختلفة للاعبين والمدرب وما يتمتع به كلاهما من خصائص فنية وشخصية وإجتماعية وعلمية محددة فى هذه الناحية العلاجية، بالذات تتطلب منهما اللجوء إلى الطبيب المعالج فهم مهما بلغوا لا يملكون القدر الكافى من تلك المعارف التى يتمتع بها الطبيب وبالتالى فلا يستطيع المدرب مثلا أن يتولى علاج اللاعب بنفسه، كما لا يستطيع مثلا أن يصف المدرب فترات الراحة وأشكال العلاج.........إلخ من مثل هذه الأمور، لذا كان من الواجب أن ترتبط تلك الشخصيات معا إرتباطا وثيقا يعتمد على الحب والإحترام والتفاهم المتبادل من أجل مصلحة اللاعب.

وقد يتطلب ذلك الأمر أن يكون هناك بعض الواجبات، التى يجب يمليها كل على الآخر حتى لا تتزعزع الثقة بينهما وتؤثر على العلاقة التى تجمعهما،

أ – فمثلا من الواجب على المدرب أن يراعى النقاط التالية.

ـ ينظر إلى الطبيب المعالج على إنه فرد أساسى له أهمية ضمن تشكيل الجهاز الفنى للفريق

ـ أن يقنع نفسه بأن هذه الشخصية (الطبيب)يقع على عاتقه أمر غاية فى الصعوبه وأن مهمته ليست بالمهمة السهلة

ـ أن يعمل على إبراز هذه الشخصية أمام لاعبيه بصورة مبهرة

ـ أن يصارح الطبيب بظروف هذه الإصابة

ـ أن يصارح الطبيب بظروف الإصابة السابقة إن وجدت

ـ ألا يؤثر على قرار الطبيب خاصة إذا ما كان هذا القرار يتعلق بالبعد عن المباريات ـ فترة راحة أطول ـ أو حتى التدخل الجراحى

ـ أن ينقل صورة حية عن اللاعب المصاب ومدى إستجابته للعلاج

ـ أن يعلم الطبيب المعالج بظروف هذا اللاعب وسلوكياته ومكانته فى الفريق

ـ ألا يحاول أو يجادل أو يستعرض بمعلوماته الطبية لانها مهما زادت لديه من خلال خبراته ومعلوماته تمثل القدر القليل بالنسبة لمعلومات الطبيب

ـ أن يحاول أن يستمع له والا يقاطعه إلا فى حدود اللياقة وأداب الحديث

ـ الا يقترح على الطبيب بعض الإقتراحات التى تسئ إلى صورته أمامه، فمثلا الإشارة إلى ضرورة إخفاء هذه الإصابة عن اللاعب ـ أو إدارة النادى ـ أو الإشارة إلى تعاطى العقاقيروالمنشطات..........إلخ

ـ يجب أن يتفق مع الطبيب على كافة الأمور التى تتعلق بإصابة اللاعب وكيفية مصارحته بالإصابة ومدى سهولتها أو خطورتها

ـ أن يعمل على تذليل الصعوبات الإدارية بالنادى لإتخاذ الإجراءات نحو علاج هذا اللاعب على حساب ناديه، إذا ما أستدعى الأمر ذلك

ـ أن يشارك الطبيب فى توضيح الرأى للإدارة، فيما يتعلق بإبراز مدى خطورة هذه الإصابة على حياة اللاعب الرياضية

ـ أن يوافق ويعضد رأى الطبيب أمام الإدارة فى طلباته التى تتعلق بمصلحة الفريق فى ضرورة تجهيز وحده الطب الرياضى بالنادى وبيان مدى أهمية هذه الوحده

ب - بينما على الطبيب الواجبات التالية

ـ أن يكون متمكنا من مجال تخصصه (الطب الرياضى)

ـ على دارية تامة بأحدث التطورات العلمية فى علاج الإصابات الرياضية

ـ ألا يحاول أن يستعين بالألفاظ أو العبارات الأجنبية أمام من هم أقل منه خبرة

ـ ألا يحاول يظهر هذه الإصابة على إنها أمر خطير وهى لا تستحق ذلك

ـ ألا يحاول أن يوهم اللاعب والمدرب بمدى خطورة الإصابة ويؤثر فى نفسيه المدرب واللاعب معا

ـ ألا يحاول أن يظهر نفسه بأن معه عصا سحرية يستطيع بها أن يرفع الإصابة بين يوم وليله

ـ يحاول أن يقلل من تأثير هذه الإصابة على معنوية المدرب خاصة إذا كان هذا اللاعب بالنسبة له ذو مكانة خاصة للفريق

ـ أن يصارح المدرب أولا بمدى خطورة أو بساطة هذه الإصابة، وهل تستدعى الراحة لمدة أكثر من اللازم ـ هل يعود اللاعب بعدها غير متأثر ـ التدخل الجراحى ....إلخ

ـ أن يكون متفقا مع المدرب على طريقة إخطار اللاعب بمدى إصابته

ـ أن يكون متفاهما للبرامج العلاجية التى يعطيها أخصائى العلاج الطبيعى

ـ أن يكون متفاهما مع أخصائى العلاج الطبيعى ويشكل معه ثنائيا رائعا

ـ أن يكون مقدراً لطبيعة عمل المدرب ومقدار العبء النفسى الذى يقع عليه فى حالة إصابة اللاعب

ـ ألا يحاول أن يشير من قريب أو من بعيد أن سبب هذه الإصابة مرجعه أسلوب أوطريقة المدرب

ـ أن يستمع إلى المدرب بكل وعى عند شرحه لأسباب الإصابة

ـ ألا يقلل من قدر المدرب أمام لاعبيه

ـ أن يعمل على زيادة الدافع لدى اللاعب أو المدرب نحو الإقتناع بأسلوب العلاج

ـ أن يسأل المدرب من حين لآخر عن إصابة اللاعب وعن آخر تطورات التى طرأت عليه، ومدى تحسنه فإن مثل هذا الشعور يعطى أهميه خاصة لمثل هذا المدرب

ـ أن يحاول أن يشعر أخصائى العلاج الطبيعى بأهمية دوره فى الجهاز الفنى

ـ أن يشارك فى المناسبات التى يقيمها الجهاز الفنى واللاعبين خاصة تلك التى تتعلق برجوع لاعب من إصابة أو سفر آخر للعلاج أو زيارة لاعب مصاب

جـ – وعلى اللاعب الرياضى الواجبات التالية:

– أن يكون مقتنعا أولا وأخيرا بهذا الطبيب وكذا أخصائى العلاج الطبيعى

– أن يكون صريحا مع الطبيب فيما يحس به من آلالام ومتعاونا معه عند الكشف

– أن يخبر الطبيب بأنه سبق له الإصابة فى هذا المكان أم لا

– أن يوضح للطبيب الملابسات التى أدت إلى هذه الإصابة

– أن يخبر الطبيب بصراحة قلقه بشأن موافقته على العلاج الطبيعى أو موافقه على تعاطى العقاقير

– أن يكون صريحا بشأن تعاطيه بعض العقاقير والمنشطات خلسة والتى تخفى هذه الآلام

– ألا يقترح على الطبيب بعض من هذه العقاقير أو المنشطات التى تسئ إلى صورته أمام الطبيب وتجعله يشك فيه

- أن يكون فى نفسه وألا يحاول نقل ما يقوله زملائه عن هذا الطبيب
- إذا تطلب هذا الأمر فلا بد أن ينتقى الألفاظ ويبين الأسباب التى دعتهم إلى مثل هذا القول بأسلوب لبق مؤدب
- ألا يقارن إصابته بإصابة شبيه له فى الفريق أو فى أحد الأندية
- ألا يقارن بين طريقة هذا الطبيب وطبيب نادى أخر
- ألا يقاطع الطبيب أثناء الكشف عليه
- ألا يؤثر على قرار الطبيب خاصة فيما يتعلق بالبعد عن المباريات لفترة
- ألا يحاول أن يستميل عطف الطبيب نحو إخفاء الإصابة عن الجهاز
- ألا ينقل إلى زملائه التفاصيل الدقيقة التى تتعلق بإصابته أو أسلوب الكشف عليه .... إلخ إلى زملائه.

د – المدرب والتصرف الصحى فى المبـــاراة:

إن المنافسة نقطة فى أعلى قمة بالنسبة للرياضى والتى ينظر من خلالها إلى نتائج إجادته التدريب، فهو ذلك الشخص الذى بذل الجهد والعرق طوال الموسم وخاض المعارك لكى يصل إلى هذه القمة ولكن للأسف فى الغالب تزيف هذه النتائج بسبب التصرف الغير صحى فى المنافسة والذى يبتعد عن القواعد العامة ليوم التدريب الإعتيادى، وكل ذلك من أجل الحصول على نتائج أحسن وقد يظن البعض أن هذا التزيف من الأمور الشخصية ليس للبعض دخل فيها، فلو فرض أن هذا الأمر صحيح لماذا إذن يتسم بالسرية أو السرية المطلقة. صحيح أن هذه الأمور التزيفية كان من الصعب إكتشافها فى وقت من الأوقات ولكن مع التطور العلمى الهائل فى المجال الرياضى فنحن نستطيع إكتشافها حتى لو كان مضى عليها فترات أو أيام.

أنه من الفروض أن تؤدى المنافسة كما تدرب الرياضى ـ لماذا؟ ـ الجواب هنا بسيط للغاية وينحصر فى أن الأجهزة العضلية قد تعودت على نظام عمل بيولوجى خاص، وفى حالة زيف هذه الحقائق تحدث الإضطرابات وتؤدى إلى نقص المستوى، ولهذا السبب يحذر

البعض من تناول العقاقير والمنشطات الرياضية* لما تسببه من زيف للواقع الرياضى، كما يحذر البعض الآخرمن ترك العادات اليوميه السليمة وأسلوب الحياة اليومى الصحيح (نظام التغذية ـ وأوقات الراحة......إلخ واللجوء إلى بعض المعتقدات الخاطئه، فمثلا يعتقدون أنه بالنوم الكثير أو التغذية المبالغ فيها االخاصة باحتياجات الجسم مثل تناول كمية كبيرة من سكر العنب فى وقت التمرين والتدريب والتصرف على نفس النحو يوم المنافسة هو الأساس للمستوى الجيد.

إن العقاقير التى تستعمل فى التدريب والمنافسة يجب أن تكون عن طريق الطبيب فقط ويجب التحذير من سماع نصائح الجهلاء فمثلا مثال بسيط للغاية يوضح مدى الجهل بعواقب هذه العقاقير، فقد يشير وينصح البعض بضرورة دهان رجلى راكبى الدرجات من أجل توسيع الشعيرات الجلدية أو من أجل الشعور بالدفء عند برودة الجو، مستخدمين فى ذلك تلك العقاقير التى تخدم هذه الناحية، هنا الأمر الخطير، فإن هذا يؤدى فى نفس الوقت إلى منع فعل الأوعية الجلدية الطبيعى مما تنتج عنه عبء مع الأوعية بسبب البرودة، ولهذا السبب يجب أن تكون العقاقير* من الطبيب فقط وتحت إشرافه عند إستعمالها وبهذا الخصوص يحذر من مزاولة النشاط الرياضى عند حدوث اضطراب صحى والذى أحيانا يختفى هدفه عن طريق استعمال عقاقير طبية

مدرب الكرة الطائرة وإصابات الملاعب وطرق الإسعاف الأولية

وبعد أن وضحنا العلاقة بين كل من مدرب الكرة الطائرة والطبيب المعالج واللاعب أيضاكان من الواجب علينا أن نذكر فى ملخص بسيط المقصود بالطب الرياضى ذلك المصطلح الذى ظهر فى أواخر هذا القرن، كما تتناول بعض الإصابات الرياضية التى يمكن أن نلاحظها فى ملاعب الكرة الطائرة وطرق الإسعافات الأولية لها مع الإشارة إلى بعض القرارات أو الدراسات التى تمت فى هذا المجال.

---

* أنظر المدرب والعقاقير أو المنشطات فى كتاب المدرب الرياضى للمؤلف

«نبذه عن الطب الرياضى»

يتراءى لنا جميعاً من هذا العنوان بأن الطب الرياضى هو أحد فروع الطب الذى يختص بكل مايتعلق بالرياضة والرياضيين. وفى الحقيقة أن الطب الرياضى هو تعريف جديد لحقل من حقول الطب الحديثة الذى يتمثل فى المجهودات الطبية المبذولة (النظرية منها والعملية) فى تحليل ودراسة تأثير الحركة أو قلتها وفى تحليل ودراسة تأثر التدريب أو عدمه وفى تحليل ودراسة تأثير مزاولةالرياضة أو عدمها على الأشخاص المصحين والمرضى ذو الأعمار المتساوية. ولنتائج هذه التحاليل أهمية خاصة فى فى مجالات الطب المختلفة الطب العلاجى-الطب التأهيلى بل وللرياضة نفسها.

إذن يتضح لنا من خلال هذا التعريف بأن:

١ - أن الطب الرياضى يختص بالرياضيين خاصة وبكل الناس عامة المصحين منهم والمرضى.

٢ - أن الطب الرياضى هو دراسة تأثير الحركة على الجنس البشرى والحركة هذه هى علم له علاقة وثيقة بعلوم (التشريح، الفسيولوجى، الفيزياء، الهندسة) أى أن الطب الرياضى هو العلم الذى يقوم على العلاقة التى تربط بين الحركة وأجهزة الجسم المختلفة

٣ - أن الطب الرياضى هو العلم الذى يقوم على العلاقة التى تربط بين الحركة وأجهزة الجسم المختلفة (الجهاز الدورى-الجهاز التنفسى-الجهاز العصبى-الجهاز العظمى والعضلى).

* وهنا يتبين لنا أن الطب العادى هو الذى يعمل على تحسين حالة المريض لينقله من الحالة العادية (الطبيعية) أما الطب الرياضى فهو الذى يعمل على تحسين حالة الشخص السليم من الحالة العادية الى أعلى مستوى من اللياقة والكفاءة البدنية الذى يؤهله من ممارسة رياضاته المفضلة والاشتراك فى البطولات والحصول على أعلى المراكز المتقدمة..

الطب الرياضى والتدريب الرياضى الحديث

إن هناك علاقة وطيدة تربط بين الطب الرياضى والتدريب الحديث الذى لم ولن يرتقى بمعزل عن الطب الرياضى وخاصة فى ألعاب المضمار التى تحتاج الى جهد وكفاءة عالية من اللياقة البدنية والصحية خاصة التى تحتاج الى سلامة جميع أجهزة الجسم المختلفة. لذلك نجد أنه لزاماً على المدرب الرياضى التعاون والتنسيق التام مع الطبيب أخصائى الطب الرياضى حتى يقوم عمله على اسس علميه صحيحة. وعليه أيضا عند بدء الموسم الرياضى أو فى فترة الإعداد أو فى فترة اختياره للناشئين الجدد أن يطلب من الطبيب أخصائى الطب الرياضى الآتى:

١ - إجراء الكشف الطبى الشامل:

والفحوصات اللازمة لمن تقع عليهم إختياره المبدئى للتأكد من سلامتهم وخلوهم من الأمراض. فأى خلل فى أىّ من أجهزة الجسم قد يتراءى فى البداية بسيطاً قد يكون عائقاً بعد ذلك أمام اللاعب فى تحقيق مطامحه للوصول لأعلى مستوى فى عالمه الرياضى.

وهنا يجب أن أذكركم بأنه لكى يكون اختياركم للناشئين الجدد موفقاً يجب أن يكون وفقاً لأنماط الطول أو نوعية الأجسام المختلفة:

(الطول الطويل النحيل) والذى ينجح فى ألعاب (السلة/كرة اليد/الكرة الطائرة/السلاح/العدو/أوزان الملاكمة الخفيفة).

(الطول المتوسط العضلى) والى ينجح فى ألعاب (المضمار/كرة القدم/التجديف).

(الطول القصير) والذى ينجح فى ألعاب (رفع الأثقال/المصارعة/رمى الجلة/وغيرها).

٢ - إجراء اختيارات القياس للياقة الكفاءة البدنية:

هذا هو أساس عمل الطب الرياضى والذى يوفر الوقت والجهد الذى قد يبذله المدرب فى اختياره وتدريبه لأحد الناشئين ثم يكتشف بعد فترة أن هذا الناشئ لايصلح لهذه اللعبة وأنه قد أخفق فى اختياره وأن وقته ومجهوده قد ضاع هباءً.

لذا يتم اجراء قياس اللياقة والكفاءة البدنية للناشئين الذين تم نجاحهم فى الكشف الطبى الشامل حتى يتسنى لنا الكشف على جميع أجهزة الجسم (الجهاز الدورى–الجهاز التنفسى–الجهاز العظمى–العضلى والعصبى) قبل وأثناء وبعد المجهود.وبعد ذلك هذه الاختيارات يتم لنا اختيار اللاعب المناسب للعبة المناسبة وهنا يكون الاختيار علمياً لاعفوياً.

الطب الطبيعى

مركز الطب الرياضى يجب أن يتكون من طبيب أخصايى فى الطب الرياضى للبحوث والتقيم وطبيب أخصائى فى الطب الطبيعى للعلاج والتأهيل وأخصائى تربية بدنية وفنيين (الاشعة–تحاليل–علاج طبيعى–إحصاء) إذن فالطب الطبيعى أو كما يتعارف البعض على تسميته «بالعلاج الطبيعى» هو أحد مكونات الطب الرياضى. وقد إزدادات أهميته بازدياد الرقعة الرياضية وارتفائها واستحداث أساليب الاعداد والتأهيل والتدريب الرياضى.

وبالرغم من حداثة عهدنا بالطب الرياضى الذى بدإ كما علمنا منذ حوالى ٧٠ عاماً. إلا أن الطب الطبيعى قد عرفه القدماء المصريين منذ فجر التاريخ، فهناك الرسوم والنقوش على جدران معابد القدماء المصريين التى تشير الى استخدامهم كمكونات الطبيعة (الماء والشمس الهواء) علاجاً أطلقوا عليه «الطب الطبيعى».

وسائل العلاج الطبيعى:

ان وسائل العلاج الطبيعى يمكن نحصرها فى ثلاث اساليب اساسيه

– اسلوب التبريد

– اسلوب التدفئه

– اسلوب التدليك

إصابات الملاعب

١ - إصابات أول الموسم الرياضي:

وتشمل التقلصات العضلية والتمزق العضلي نتيجة عدم الاستعداد ونقص اللياقة البدنية الذى يؤدى لضعف العضلات وعدم كفاءة التوافق العضلى والعصبى.

٢ - إصابات وسط الموسم الرياضي:

وتشمل تمزق الأربطة والغضاريف والكسور نتيجة الاجهاد وعنف الاحتكاك فى المباريات.

٣ - إصابات نهاية الموسم الرياضي:

وتشمل إصابة الأوتار والأربطة والمفاصل نتيجة الاجهاد وإهمال بعض الاصابات التى حدثت أثناء الموسم.

إذن ماهى أهم أسباب حدوث الاصابات؟

* تشوهات القدم والركبتين: الموجوده أصلاً فى الرياضه الطبيعية والناتجه عن الممارسه الخاطئه.
* التدريب السئ الغير منتظم والغير متدرج وإهمال مراحل الاعداد والتدريب والتنسيق علاوة على عدم ملائمة التدريب للقوى العصبية مما يصعب حركة التوافق والتناسق بين العضلات المنقبضة والمرتخية حول المفاصل.
* عوامل الحرارة والرطوبة والغبار الجوى:
* استعمال الملابس والأدوات الغير ملائمة.
* سوء التغذية.
* أسباب خاصة بالملاعب مثل الحفر والأحجار وغيرها.
* اهمال الاشراف الطبى واختبارات اللياقة والكشف على اللاعبين وعلاجهم.

والاصابات:

قـد تصـيـب الجلد مـثل امـراض (التنيـا) او التـسـلخـات الجلدية أو قـد تصـيـب العضلات(الكدمات–التمزق العضلى والشد العضلى) أو قد تصيب العظام (مثل الكسور) أو قد تصيب المفاصل (الخلع).

الكدمات:

تحدث نتيجة الارتطام بجسم صلب.

أعراضها:

آلام حادة فى مكان الاصابة مصحوبة بورم وعدم القدرة على تحريك العضو المصاب.

أنواع الكدمات:

كدم عضلى–كدم مفصلى–كدم عصبى–كدم عظمى.

١ – الكدمات العضلية:

وينتج عنه نزيف داخل أنسجة العضلة التى تعرضت للاصابة أو الارتطام بجسم صلب وكلما كانت الكدمة شديدة، أو أهْمل علاجها كلما سببت فى حدوث التهاب عضلى منتظم وذلك بسبب حدوث جرح بالغشاء المغلف للعظام فيترسب الكالسيوم داخل أنسجة العضلة مع الدم النازف بها ويكونا كتلة عظيمة داخل بعد حوالى (٣) أسابيع إذا أهمل العلاج فور حدوث الاصابة وتكون أحياناً متصلة بالعظم المجاور للعضلة المصابة ويتم التأكد من وجوده بالفحص بالأشعة.

العلاج:

– فور حدوث الاصابة يجب وضع كمدات الثلج حول الجزء المصاب لتقليل ووقف النزيف لان التبريد يعمل على انقباض عضلات الشرايين الدموية التى تساعد على قفل الشعيرات الدموية المتهتكة فى موقع الاصابة فتودي الى وقف النزيف.

– يلف موضعَ الاصابة برباط ضاغط لوقف النزيف.

– راحة تامة لبضعة أيام يبدأ بعدها الحمامات المائية الساخنة والعلاج الطبيعى.

أما إذا حدث التعظم فيجب استئصالها جراحياً.

٢ – الكدم المفصلى:

يكون مصحوباً فى العادة برضوض فى المحفظة الزلالية والأنسجة الموجودة بالمفصل المصاب فيحدث نزيف داخل تجويف المفصل ينتج عنه ورم واحمرار بالمفصل وتسمى هذه الحالة ارتشاح دموى داخل المفصل.

العلاج:

– كمدات الثلج (للتبريد).

– رباط ضاغط على بطانه قطن.

– راحة تامة للمفصل باستعمال جبيزة.

– علاج طبيعى بالتدليك للعضلات أعلى وأسفل المفصل المصاب.

– تحريك المفصل بعد زوال الورم والألم تدريجياً حتى يعود لحالته الطبيعية.

٣ – الكدم العصبى:

ويحدث عادة للاعصاب مثل عصب الزند عند المرفق.

أعراضه:

– احساس بألم شديد يشبه الماس الكهربائى.

– قد يكون مصحوباً بشلل مؤقت يزول بزوال المؤثر.

العلاج:

– الراحة التامة للمصاب.

– تبريد مكان الاصابةفور حدوثها.

– بعد ٢٤ ساعة من الاصابة تعمل تدفئة بكدمات ساخنة للعمل على تحسين وتنشيط الدورة الدموية وبذلك يزول الورم المحيط بالاصابة لامتصاص السوائل والدم المتجمع بها.

٤ - الكدم العظمي:

يحدث في العظام القريبة من سطح الجلد مثل باطن الكف والاصابع والساق ويحدث نتيجة لذلك نزيف تحت الجلد بموضع الاصابة وتورم حوله.

العلاج:

- التبريد فوراً (بكمادات الثلج).
- الراحة التامة للعضو المصاب.
- التدفئة بالكمادات الساخنة بعد مرور ٢٤ ساعة من حدوث الاصابة.

وفي جميع حالات الكدمات المصحوبة بنزيف داخلي من أي نوع من الأنواع السابقة يُترك للطبيب تقرير الجرعات اللازمة من المضادات الحيوية.

الجبائر

وهي عبارة عن شرائح من مادة صلبة تُضم اليها العظام حتى تمنع أجزائها من الحركة وتمنع تمزق ماحولها من أنسجة ويفضل أن يكون عرضها مماثلا لعرض العضو المصاب.

أنواعها:

١ - جبائر خشبية:

وتكون مستطيلة وأطرافها مستديرة أو على شكل حرف (L) لتثبيت المفصل-الكعب أو على شكل الكف لتثبيت اليد ويراعى تبطينها بطبقة من القطن أو اللباد.

٢ - جبائر ألمونيوم:

وهي رقائق من الألمونيوم ذات عرض مختلف حسب العضو المراد تثبيته ويمكن تقطيعها حسب الطول المطلوب أو ثنيها بالمقدار المطلوب لتثبيت العضو وهي عادة تكون مبطنة بالاسفنج أو اللباد لحماية الأنسجة من التعرض للضغط والتهتك.

٣ – جبائر هوائية:

وهى عبارة عن أكياس بلاستيك تثبت حول العضو المراد تثبيته وتملأ بعد ذلك بالهواء حتى تصبح بالدرجة التى لاتسمح للعضو بالحركة مع مراعاة عدم الضغط على الأوردة والشرايين بدرجة تسبب الاحتقان.

واذا تعذر وجود الانواع المعروفة من الجبائر فانه يمكن استخدام مايتوفر لدى المسعف من غاب ومساطر أو عصى.

طرق نقل المصاب

١ – فرد بمفرده:

وفيها يضع الشخص إحدى ذراعيه خلف ركبتى المصاب والاخرى حول ظهره.

٢ – بطريقة العكاز الآدمى:

يقف المسِعف بجوار المصاب ويلف ذراعه حول وسطه ثم يضع المصاب ذراعه حول عنق المسِعف ويقبض عليه باليد الأخرى.

٣ – استخدام المقاعد اليدوية:

باستخدام شخصين متماسكين الأيدى ويجلس المصاب على أيديهما (مقعد يدوى) ويضع المصاب ذراعيه حول عنق كل من المسعفين.

٤ – حمل المصاب من كتفيه وركبيته:

وهنا يكون أحد المسعفين خلف المصاب ليحمله من كتفيه وآخر أمامه ليحمله من ركبتيه.

٥ – النقالة العادية:

وهى إما من: قماش بين خشبتين–أوضاع مقوى–أو نقاله هوائية ومميزاتها أنها تأخذ وضع المصاب بدون أن يتغير وضعه عند نقله. ويحمل النقالة عادة شخصان أو أربعة.

٦ – النقالة ذات العجلات:

وتستخدم فى ممرات المستشفيات أو الكرسى المتحرك.

الملخ

وهو عبارة عن تمزق جزئى أو كلى لأحد أربطة المفصل أو بعضها نتيجه السقوط على أحد المفاصل أو الجرى أو المشى والانثناء المفاجىء.

وأكثر المفاصل إصابة بها هى:

رسغ اليد ومفصل القدم.

أعراضه:

١ – آلام حادة مكان الاصابة مع عدم العمل على تحريك المفصل.

٢ – ورم نتيجة خروج السائل الزلالى وقد يصحبه التهاب.

٣ – تمزق بالانسجة والاربطة.

الاسعافات الأولية:

١ – كمادات الثلج فوراً لمدة ٢٠ دقيقة.

٢ – رباط ضاغط.

٣ – راحة للمفصل والجسم.

٤ – إبعاد اللاعب عن الملاعب.

العلاج الطبيعى:

١ – يبدأ تدريجياً بعد ٢٤ ساعة أو ٤٨ ساعة حسب رأى الاخصائى.

٢ – حمام تبادلى بارد ثم ساخن لمدة ٢٠ دقيقة ٣ مرات يومياً.

٣ – تدليك سطحى.

٤ – تمرينات علاجية تأهيلية عند زوال الألم.

التقلص أو التشنج العضلى

ويحدث بعد إجهاد العضلة أثناء التمرين الشديد ويمكن أن يفاجأ اللاعب بألم حاد فى إحدى عضلاته نتيجةتقلصها الشديد والذى قد يحدث أثناء التمرين أو أثناء الراحة وتستمر لبضعة ثوان الى بضع دقائق ويلاحظ أن العضلة المتقلصة تكون متكتلة.

أسبابه:

تعرض العضلة لنقص الأكسوجين والمواد الغذائية الواردة إليها نتيجة لقصور كمية الدم الوراد إليها بالمقارنة للجهد المبذول فى حالة التدريب العنيف والمفاجئ أو غير المتدرج علاوة على تراكم بعض السموم والفضلات بعد حرق الأغذية فى نسيج العضلة دون أن تجد الدورة الدموية فرصة التخلص منها عن طريق أجهزة إخراج الجسم.

الوقاية:

١ – التدرج فى شدة التدريب.

٢ – تعاطى سوائل تحتوى على ملح الطعام.

٣ – تناول الأطعمة الغنية بأملاح الكالسيوم (اللبن–الجبن–البيض).

العلاج:

١ –توضع العضلة المتقلصة فى حالة انبساط تام أى تمد العضلة الى أقصى طول ممكن.

٢ – يرش عليها بخاخ سائل مبرد ومسكن ومانع للتقلص.

٣ – وتستخدم الأشعة تحت الحمراء لعلاج التقلص العضلى.

التمزق العضلى

يحدث نتيجة لانقباض العضلات المفاجئ الناتج عن عدم التوافق بين مجموعة العضلات المتجانسة أو حمل ثقل أكبر من قدرة العضلة أو عمل عضلتين فى وقت واحد. والتمزق إما أن يكون تمزق كامل أوتمزق جزئى.

أعراضه:

– آلام حادة.

– عدم القدرة على الحركة.

– تجمع دموى خلال ٢٤ ساعة العلاج:

العلاج

١ – كمادات الثلج.

٢ – رباط ضاغط.

٣ – نقل اللاعب خارج الملعب.

٤ – راحة تامة للعضلة.

٥ – اذا كان التمزق العضلى كليا فيتم اصلاحه جراحياً بالمستشفى.

٦ – ادا كان التمزق جزئيا فيتم العلاج بالذبذبات فوق الصوتية لمدة ١٢ جلسة حسب رأى الأخصائى وفائدة هذا العلاج الطبيعى الكهربى هو منع حدوث تليف فى العضلة المصابة وسرعة التئامها وعدم حدوث مضاعفات لها.

٧ – العلاج التأهيلى بالتمرينات الرياضية التدريجية.

شروط لف الرباط الضاغط

١ – التأكد من أن الرباط ملفوفاً لفاً محكماً وبدون ضغط على مايعوق الدورة الدموية من شعيرات–شرايين–أوردة.

٢ – أن يكون الضغط اتجاه الرباط دائما من اسفل الى اعلى.

٣ – يكون الضغط متساوى أثناء الربط.

٤ – يكون اللف بحيث تغطى لفة ٣/٢اللفة السابقة.

٥ – يجب ألا يعكس الرباط عند لفه على عظمة ظاهرة أو حافة أو سطح عظمى حتى لايضغط على الجلد ويعوق الدورة الدموية.

٦ – يجب أن يكون الرباط جافاً.

الاصابات فى بعض الألعاب الرياضية

إصابة العداء:

وتحدث هذا الاصابة نتيجةانقباض شديد للعضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية وهذا التقلص يمنع العضلة الباسَطة للرِّجل من الأرتخاء بسرعة كافية مسببة تمزقاً فى العضلات خلف الفخذ وعادة فى العضلة النصف وترية أو النصف غشائية.

العلاج:

١ – التبريد.

٢ – التدفئة بعد ٢٤ ساعة.

٣ – الراحة.

٤ – رباط لاصق.

كيفية عمل رباط لتمزق العدّاء:

يقف اللاعب ومفصل الركبة المصابة فى وضع انثناء بسيط وتوضع (٦) أشرطة لاصقة عرض كل منها ٥ سم من خلف الركبة وترفع عاليا حتى مستوى الحق الحرقفى وخلف الفخذ ولاتلف الاشرطة باحكام حتى لاتعوق الوظائف الدموية والعصبية.

إصابة لاعب اثناء حركه الوثب.

هناك بعض طرق الوثب التى تتطلب من اللاعب بأن يلقى باحدى رجليه ويدير ورائها وهذا قد يحدث تمزقاً فى العضلات الفخذية المبعدة للفخذ والتى تنشأ من عظم الحوض وتتدغم فى عظم الفخذ.

العلاج:

حيث أن التمزق يحدث فى عضلات عميقة نسبياً فان رقابة الرباط اللاصق سوف تكون ضئيلة لذا تعطى مسكنات علاوة على:

١ – التبريد فور حدوث الاصابة.

٢ – التدفئة.

٣ – علاج طبيعى بالميكرويف والتراسونيك.(الموجات فوق الصوتيه–الموجات او الذبذبات الحراريه)

الاسعافات الأولية لاصابات الملاعب

كلما ازدادت اللياقة البدنية للاعب الرياضى كلما قلت فرص تعرضه لاصابات الملاعب وبالتالى يجب أن يُعتنى جيداً بمراحل الاعداد والتدريب حتى يتسنى لنا أن تخرج نشئاً قوياً وأجيالا رياضية ذات كفاءة من اللياقة ولكى نجنبهم أيضاً مشقة وآلام التعرض للاصابات والتى قد تحدث لهم:

* **فى أول الموسم الرياضى**:مثل التقلصات العضلية والتمزق العضلى نتيجة عدم الاستعداد الجيد وضعف اللياقة البدنية التى تؤدى الى ضعف العضلات وضعف كفاءة التوافق العضلى العصبى.
* **أو فى وسط الموسم الرياضى**: مثل تمزق الاربطة والغضاريف والكسور نتيجة الاجهاد وعنف الاحتكاك أثناء المباريات.
* **أو فى نهاية الموسم**: مثل إصابات الأوتار والاربطة والمفاصل نتيجة الاجهاد واهمال البعض الاصابات التى حدثت أثناء الموسم.

والغرض من الموضوع هو إعطائكم فكرة بسيطة عن الاصابات التى قد تحدث بالملاعب أثناء المباريات ومنها:

الجروح–النزيف–الكسور–الخلع–الكدمات–الملخ–إصابات الضلوع وعضلات القفص الصدرى–إصابات مفصل الكتف وعضلاته–وإصابات الذراع والمرفق والساعد واليد والأصابع–واصابات البطن–الحوض–الظهر–الفخذ–الركبة–القدم–مفصل الكعب...الى آخره. وتعتبر مجموعه الاصابات السابقه من الاصابات التى تكثر أويغلب حدوثها أثناء ممارسه الكره الطائره لذا فقد كان لزاما علينا ان نتطرق اليها بشئ من التفضيل.

الجروح

والجروح عبارة عن قطع فى طبقات الجلد أو الطبقات التى تليه ويؤدى هذا الى قطع فى الشعيرات الدموية التى تغذى الجزء المصاب فيحدث النزيف الدموى.

أنواع الجروح:

١ – سجاجات:

وتحدث نتيجة احتكاك الجسم بجسم صلب وتكون عادة حواف الجرح غير منتظمة وتشمل طبقة الجلد فقط.

٢ – رضية:

وتحدث نتيجة الارتطام بجسم صلب وتكون عادة حواف الجرح غير منتظمة وتشمل طبقة الجلد فقط.

قطعية:

وتحدث بآلة حادة (سكينة–زجاج مكسور) أو قد تحدث أثناء مباريات الملاكمة او اصطدام لاعب بأخر وتكون حواف الجرح منتظمة ويتميز بكثرة النزيف.

٤ – تهتكى وهدس:

وتحدث نتيجة الاصابة بأجسام ثقيلة/ مطرقة وتكون حواف الجرح غير منتظمة ويشمل طبقات الجلد وما يليها من أنسجة.

٥ – وخزية:

ويحدث نتيجة الوخز بأجسام مدببة حادة (بسكين–مفك) أى شئ مدبب فى الارض ويتميز بصغر فتحته وعمقه وقد يشمل طبقات أخرى من الأنسجة التى تلى الجلد ويتميز أيضاً بكثرة النزف.

مضاعفات الجروح

اذا كانت الجروح غير مصحوبة بنزيف فقد يتعرض الجسم الى للتلوث بالميكروبات والجراثيم وأخطرها ميكروب تسمم الدم (التيتانوس) لذا يجب سرعة إسعافه.

وإذا كانت الجروح صحوبة بنزيف فقد تعرض المصاب إذا فقد كمية كبيرة من دمه الى حدوث «صدمة» أو ربما الوفاة إذا لم يتم اسعافه فوراً.

إسعافات الجروح

١ – تطهير الجروح أولا بأى نوع من أنواع مطهرات الجروح (ديتول–سافلون).

٢ – تضميد الجرح وربطه.

٣ – إذا كان هناك نزيف من الجرح القطعى السطحى فيجب بعد تطهيره أن يخيط الجرح ويربط ثم يفك السلك بعد أسبوع.

النزيف

والنزيف هو عبارة عن خروج الدم من شعيرات الدموية الموجودة بأنسجة الجسم المختلفة وقد يكون النزيف خارجى–نزيف داخلى.

والنزيف إما أن يكون:

نزيف شريانى: ويتميز بخروج دم ذو أحمر قانى على شكل دفعات تمثل النبضات.

وإما أن يكون **نزيف وريدى:** ويخرج الدم بشكل مستمر ويكون لونه أحمر داكن. وقد يكون يكون **نزيف شعيرى:** ويخرج الدم على هيئة رشح بسيط نتيجة تهتك أو قطع صغير جداً لبعض الشعيرات الدموية الرفيعة.

اسعاف النزيف الخارجى:

١ – بالنسبة للنزيف الشريانى: يتم الضغط برباط حابس على نقطة ضخ الشريان بحيث يكون الربط أعلى منطقة الاصابة حتى يتم العرض على الطبيب.

٢ – بالنسبة للنزيف الوريدى: يتم الضغط برباط حابس تحت مكان الاصابة–حتى يتم العرض على الطبيب.

٣ – يتم عادة فى جميع حالات النزيف الخارجى بأن يضغط على مكان الاصابة إذا كانت حديثة ولايوجد تحتها كسر.

٤ – يستخدم الثلج للحد من النزيف الشعيرى.

النزيف الداخلى:

ويحدث من إصابة الأحشاء الداخلية وتجاويف الجسم وقد يظهر النزيف بعد الاصابة فى البصاق أو القئ أو البول نتيجة ضربة عنيفة للبطن أو كثر إصابتها فى حوادث السيارات ٨٠٪– المصانع ١٠٪ ونسبة الوفاة التى تحدث بسبب النزيف الداخلى إذا ماقورنت بحالات النزيف القطعى بنسبة ٥ر٣ الى١٠ فى المئه

اسعاف النزيف الداخلى:–

– راحه تامه للمصاب مع عدم اعطائه منبهات او سوائل.

– وضع راس المصاب فى مستوى اقل من مستوى جسمه.

– عرض المصاب فورا على الطبيب الجراح.

اسعاف الأنف (الرعّاف):

نتيجة لتهتك فى بعض الشعيرات الدموية المنتشرة بالغشاء المخاطى المبطن للأنف كنتيجة لاصابة الأنف (كما فى حالات الملاكمة) أو نتيجة التهاب الغشاء المخاطى أو كنتيجة للجفاف وحرارة الجو الشديدة. أوكنتيجه اصطدام لاعب بأخر

اسعاف نزيف الأنف:

١ – يجلس المصاب ورأسه متدلية الى الخلف.

٢ – توضع كمدات الثلج على الجبهة والرأس.

٣ – يضغط على أنف المصاب بالأصبعين

٤ – فى حالة استمرار النزيف تحشى كلا من فتحتى الأنف بقطع الشاش المغموسة بالادرينالين.

٥ – يمنع المريض من التمخض ويسمح له بالتنفس من فمه مع التوضيح بعدم البصق أو التمخض وأنه يمكنه بلع الدم ولن يضره فى ذلك شئ.

الكسور

الكسر عبارة عن انقسام فى النسيج العظمى أو انفصال جزء منه عن باقى النسيج أو تفتته. ويرجع السبب الى سقوط الجسم على إحدى عظامه أو ارتطام الجسم بجسم صلب.

أعراض الكسر:

- ألم شديد مكان الاصابة.
- عدم القدرة على تحريك العضو المصاب.
- حركة غير مألوفة فى مكان ليس به مفصل مع سماع شخشخة بالعظام.
- ورم مكان الاصابة أو تشوة أو قصر فى العضو المكسور.
- وقد يتلون الجلد بلون أزرق قاتم لوجود نزيف تحت الجلد بمكان الاصابة.

أنواع الكسور:

١ - كسر بسيط (مغلق):

ويشمل نساج العظمة المصابة دون جرح فى النسيج العضلى والجلدى ويتم شفائه بسرعة لعدم تعرضه للهواء والتلوث بالميكروبات.

كسر مركب (مفتوح):

وقد يشمل نسيج العظمة المصابة والنسيج العضلى والجلد المصاحبين للعظمة ويحتاج شفائه فترة أطول من ميثلاتها فى الكسر البسيط وقد يكون عرضة للتلوث لتعرضه للهواء.

اسعاف الكسور عامة:

١ - إيقاف النزيف إن وجد.

٢ - وضع غيار على الجرح لتطهيره وتضميده.

٣ - عمل جبيرة للعضو المكسور حتى يتم نقله للمستشفى لمنع حدوث مضاعفات للكسر.

٤ – إذا كان المصاب فى حالة (صدمة) فقد وعيه فيوضع على نقالة ويتم تدفئته.

٥ – يجب وضع المصاب فى وضع يناسب حالة الكسر.

٦ – يصور بالأشعة لتحديد الكسر ونوعه.

٧ – يقوم الطبيب المختص بارجاع وضع العظمة للوضع الطبيعى وتثبتها بجبيرة من الجبس.

٨ – ينبه على المصاب بالراحة التامة وعدم إجهاد العضو المصاب أو تحريكه مدة العلاج.

كسر عظام الجمجمة

يحدث نتيجة للسقوط على الرأس أو الضرب على الرأس بأداة ثقيلة.

أعراضه:

– فقدان الوعى–قد يحدث نزيف فى المخ ويخرج الدم من الأذنين والأنف.

– انخفاض فى عظام الجمجمة فى مكان الاصابة.

الاسعافات الأولية:

– يوضع المصاب بحيث تكون رأسه فى مستوى أدنى من رجليه.

– يوضع قطن مبلل بمحلول مطهر على الأذنين.

– عدم أعطاء المصاب أى سوائل أو منبهات.

– نقله فوراً للمستشفى لعمل اللازم ووضعه تحت الملاحظة ٢٤ ساعة.

كسر عظام الفك

وقد يحدث لكلا الفكين العلوى–والسفلى نتيجة الارتطام بأداة ثقيلة أوأثناء مباريات الملاكمة مثلا.

أعراضه:

- عدم القدرة على تحريك الفم.
- عدم انتظام الاسنان ووضع الفم فى الشكل الطبيعى.
- وعدم القدرة على انطباق الفكين على بعضهما.
- حدوث نزيف من الفم أو اللثة.

الاسعافات الأولية:

- منع المصاب من تحريك الفم أو الكلام.
- يرد الكسر باليد حتى تنطبق أسنان الفكين على بعضهما.

يعطى المصاب قطع من الثلج لاستحلابها إذ كان هناك نزيف باللثة.

- يعمل رباط مربع.

كسر الترقوه

أعراضه:

- ألم شديد مصحوب بورم أو بروز طرف العظمة المكسورة تحت الجلد مكان الاصابة.
- عدم القدرة على تحريك الذراع.

الاسعافات الأولية:

عمل عَلاّقة بالرباط المثلث مع وضع يد الكتف المصاب على الكتف السليم وتعمل وسادة تحت إبط الكتف المصاب ثم ينقل للمستشفى لاتمام اللازم نحوه.

كسر الضلع

أعراضه:

- ألم شَديد مكان الاصابة تزداد شدته عند الشهيق أو السعال.
- تحرك العظم مكان الاصابة مع سماع شخشخة.
- يصبح التنفس مصحوباً بألم شديد لذا يكون سطحياً وقصيرا

– قد تحدث للمصاب صدمة عصبية أو قد يصاب بنزيف بالبلورا.

الاسعافات الاولية:

يضغط على الجزء المصاب بوضع رباط بلاست عريض ويُلف حول الصدر وتكون الرئتين فى وضع زفير كامل.

ينقل المصاب للمستشفى على الجنب المصاب لاتمام اللازم نحوه.

كسور العمود الفقرى

يحدث نتيجة الاصابة بأداة ثقيلة أو السقوط من ارتفاع وكثيراً ماينتج عنه الوفاة إذا كانت فى الفقرات العنقية (كالمصارعة)، أو الشلل اذا أصيب النخاع الشوكى، ويكون مصحوباً بآلاما شديدة.

الاسعافات الاولية:

– يرش مخدر موضعى على المنطقة المصابة قد تقلل الالم حتى نقله الى المستشفى.

– إذا كان الكسر فى الفقرات فينقل المصاب الذى يكون فاقداً وعيه بكل عناية على لوح خشبى مع وضع وسادة تحت الكتفين وأخرى تحت الرأس مع إحالتها للخلف ويكون المصاب نائما على ظهره.

– إذا كان الكسر فى الفقرات الصدرية أو القطنية ينقل المصاب بكل عناية على لوح خشبى ويكون وضعه راقداً على البطن مع وضع وسائد تحت الصدر وتحت الحوض لتقريب الفقرات الظهرية لبعضها.

– ينصح بعدم حركة الظهر لمدة ٧ – ١٠ أيام بعد الاصابة لان أى حركة قد تسبب آلام مبرحة مع عدم استعمال الكمّادات الساخنة.

كسر الحوض

يحدث نتيجة سقوط الجسم من ارتفاع وعادة يكون فى عظمة العانة ونادراً مايكون فى عظمة المقعدة.

أعراضه:

– ألم شديد مع عدم القدرة على الوقوف.

– عدم القدرة على الحركة.

– قد يصحبه انفجار بالمثانة البولية وفى هذه الحالة يكون البول دموياً.

الاسعافات الاولية:

– يربط الحوض بلفافتين عريضتين ثم ينقل المصاب الى اقرب مستشفى على نقالة من الخشب أو الصاج قوسه للداخل مع ملاحظة أن يكون مستوى الرأس مرتفعاً قليلا عن مستوى باقى الجسم.

كسر كعب القدم

يحدث أثناء القفز أو الجرى والسقوط على كعب القدم.

أعراضه:

– عدم القدرة على المشى.

– حدوث ورم مكان الاصابة مع ألم شديد.

الاسعافات الأولية:

– تستعمل جبيرة بزاوية قائمة وتركب على الجهة الخلفية وتثبت بأربطة شاش مع وضع وسادة قطنية بين الجبيرة وبين الساق والقدم.

– يرفع الساق على وسادة.

– يرفع مؤخرة السرير على كتلة خشبية.

مضاعفات الكسور

مضاعفات عامة:

(أ) صدمة عصبية جراحية:

وقد تحدث نتيجة نزيف كمية من الدم مكان الكسر اذا كان (كسر مركب) وإذا حدث ذلك فيجب عدم اعطاء منبهات للمصاب قبل التأكد من عودة الدورة الدموية لحالتها الطبيعية بعمليات نقل الدم والسوائل لتعويض مافقد منها أثناء النزف.

(ب) انسداد الشريان الدهني:

ويحدث هذا إذا وجد بجوار الكسور للانسجة اللينية والدهنية مع قطع بعض الاوردة وتكون عادة خطيرة اذا تسببت فى سد الشرايين الحيوية للقلب أو المخ أو الرئتين فتؤدى الى الوفاة.

(جـ) التهاب وقرح نتيجة طول الرقاد:

ويحدث هذا للكسور التى يتطلب علاجها والتئامها وقتا طويلا لذا ينصح للمصابين بالتقلب والحركة.

المضاعفات الموضعية:

- إصابة للاعصاب حول مكان الكسر.
- اصابة الشرايين حول مكان الكسر.
- الالتهابات نتيجة التلوث بالجراثيم والميكروبات.
- الضمور نتيجة القصور فى التغذية بالدم.
- التقلصات العضلية نتيجة عدم وصول كمية من الدم لها.
- تأخر الالتئام أو عدمه.
- التشوهات.
- تيبس المفاصل.
- الغرغرينا.
- من هنا يجب أن نفهم أن اهمال العلاج فى الوقت المناسب قد يعرض المصاب لأضرار جسيمة وربما الى الوفاة.

الخلع

هو عبارة عن خروج رأس العظمة من محلها الطبيعى بالمفصل بسبب العنف أو الجذب الشديد وعادة قد يصحبها تمزق بالاربطة والمحافظ الليفية فى المفصل وتنفصل السطوح العظمية عن بعضها.

أعراضه:

- آلام شديدة مكان الاصابة مصحوبة بعدم القدرة على تحريك العضو المصاب.
- تشوه فى شكل العضو المصاب مع الاحساس برأس العضمة تحت الجلد.
- ورم نتجة الارتشاحات التى تحدث فى تجويف المفصل ونزيف بعض الدم والسوائل.

وقد يكون الخلع كاملا ويحدث فى انفصال كامل بين أسطح المفصل.

وقد يكون الخلع غير كاملا ويحدث فيه انفصال جزئى بين أسطح المفصل.

الاسعافات الاولية:

- يجب بدأ العلاج فور حدوث الاصابة فأى تأخير قد يؤدى الى تقلص العضلات فى المفصل مما يصعب العلاج.
- ينتقل المصاب فوراً لاى مستشفى ليقوم الطبيب الاخصائى بتصليح الخلع.
- تثبيت المفصل المخلوع بعد التصليح حتى يتم التئامه.
- بعد الالتئام يبدأ العلاج الطبيعى وتحريك المفصل تدريجياً.

التمرينات الرياضية والعلاج التأهيلى

استخداماتها:

أولا: للمفاصل:

لزيادة مدى الحركة إزالة التقلصات وسهولة حركة المفاصل وإزالة الآلام والعمل على ارتخاء العضلات المتصله بها وتنشيطها.

الرقبة-الكتف-المرفق-الرسغ-الظهر-الحوض-الركبة-القدم.

ثانيا: للعضلات:

للعضلات لتقويتها وعدم ضمورها ومرونتها.

أمثلة للتمرينات العلاجية:

ثنى للامام–ثنى للخلف–ميل لليمين–ميل لليسار–دوران دائرى يبدأ باليمين–دوران دائرى يبدأ باليسار.

المراجع العربية والأجنبية

١ – **السيد عبد المقصود** : نظريات التدريب الرياضى، الجوانب الاساسية للعملية التدريبية، مكتبة الحسناء القاهرة، ١٩٩٤

٢ – **حنفى محمود مختار** : مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٧٩

٣ – **زكى محمد محمد حسن** : التعرف على بعض العوامل المؤثرة فى حدوث الاصابات لدى لاعبى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية البدنية، ترشيد التربية البدنية فى المرحلة السنية ٢٥ إلى ٣٥ سنة، كلية التربية الرياضية للبنين اسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٤

٤ – **زكى محمد محمد حسن** : دراسة حول تقييم مدربى المستويات المختلفة فى الكرة الطائر، المؤتمر العلمى الأول (للجنة القطاع) دور التربية الرياضية فى المجتمع المعاصر ١٨ – ٢٠ ديسمبر، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، أبو قير، ١٩٨٦

٥ – **عصام عبد الخالق مصطفى** : علاقة التدريب الرياضى ببعض خصائص الشخصية، رسالة دكتوراه مجازاه، كلية التربية الرياضية للبنين. اسكندرية، جامعة حلوان . ١٩٧٩

٦ – **عصام الدين عبد الخالق** : التدريب الرياضى – نظريات وتطبيقات، الطبعة الرابعة، دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٨١

٧ – **محمد حسن علاوى** : سيكولوجية التدريب والمنافسة، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة ١٩٧٧

٨ – **محمد حسن علاوى** : علم النفس الرياضى، دار المعارف القاهرة ١٩٧٨

٩ – **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضى، الطبعة الثالثة، دار المعارف القاهرة، ١٩٨٣ .

١٠ – **منير جرجس** : كرة اليد للجميع، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠

المراجع الأجنبية

12. **Allen Scates** (1988): Winning Volley Ball, Dubuque, JA, Wm, Brown Publishers.

13. **Barbara - L - Viera; Bonne Jill** (1989): Teaching Volley Ball Steps to Success (24 Steps), printed In U.S.A. Lesiure press.

14. **BOB Bertucci** : (1984) Champion Ship Volley Ball, Lesiure press printed in U'nted States of Amrcia by V. B. Publication,

15. **Berucci R. ed.** : Champion Ship Volley Ball By Experts West point NY, Leisure press, U.S.A

16. **C.V.A. Volley Ball** : (1983): Technical Journal, Canadian Volley Ball Association Vol Vli, NS

17. **C.V.A. Volley Ball** : (1985) : Technical Journal, Camodiom Volley Ball Association Vol VII N_2 June.

18. **Davis, William C** : June (1975) : foot ballstafforganization" Scholastic Coach pp. 36 - 39

19. **Dick, Frank** : March (1988) "The Coach in Time of Social Crises" Athletic Journal, p. 68.

20. **Dunn, George, Jr. March** (1969) : "Common Errorsin the Discus" Athletic Jounal pp. 49 - 52.

21. **Dvorah, Roberl.** : May (1977) "Getting the most out of teaching material" the Cooching clinic p. 31.

22. **Ehrhart, Robert** : May 1976 "The vaulter" Coach and Athlete pp: 14, 40, 41

23. **Fraser, S.D.**: (1988). Strategies for Competitive volleyball. Champaign, IL: Leisure press

24. **Friedman, Benny**: April (1989) Look! See! React!" Scholastic Coach pp. 36 - 37.

25. **Frazier. S.** (1988) : Strategies For Competitive Volley Ball Champagin II, Lesiure press U.S.A.,

26. **Galloway, Charles M Jahvary** (1971): "Teaching is More than Words" Quest pp. 67 - 71

27. **Hartman, Betty. January** (1986): "Training Women to Coach" Journal of Health, physical Education and Recreation pp. 25, 77

28. **J.V.B.F. :** (1974) : Coaches Manual Internatiol Volley Ball Federation, published and Distributed by Canadin Volley Association, Ottawa Ontraio Canada.

29. **I.V.B.F. Official Magazine** : (1984): Special Olymic, Los, Angles 1984/6 Novamber - Dicembr

30. **Keith, Arthur** J. December (1967): "How Coaches Teach" the physical Educator p. 162.

31. **Kell er. L. a Kluka D.** : (1989) Competitive Volley Ball Drills for Individual and Team, U.T. Kelcon,

32. **Larry Kich** : (1980) : Caaches, Manual, Canadian Volley Ball Associtіon Level 2 Ottwa Ontario Canad.

33. **Martin, Henry** : C. October (1976) "Coaching Football in Junior Migh School" Coach and Athlete p. 22.

34. **Mark Tennant** : (1977) : Volley Ball play Fourth printed, Canada by National Center for Sperts and pecreation.

35. **Neville. W.** : (1990) : Coaching Volley Ball Success fully Champaign II, Lesiure press U.S.A.

36. **Nicholls. K.** : (1982) : Modern Volley Ball For Every bady part II publishing Co, Hal Fax W.S. Canada

37. **Nike Hebert** : (1991) : Insights and Strategies For Winning Volley Ball, Leisure press, U.S.A.

38. **Yasu Taka Matsudaira** : (1978) : Winning Volley Ball, Pub lished by Canadian Volley Ball Assocition.